



Relaxation sonore

RIOM

Salle Mosaïque en face du CCAS

Venez découvrir cette pratique immersive invitant au lâcher-prise, associant des techniques douces issues du yoga et de la relaxation sonore. Ce moment de ressourcement permet d'apaiser le corps et l'esprit par des mouvements doux et des étirements, des exercices de respiration et de méditation, accompagnés de vibrations d'instruments agissant sur le système nerveux et aidant à réduire l'anxiété, à améliorer le sommeil et à favoriser un équilibre émotionnel durable.

Séances animées par Marine D'ASARO

Jeudi 22 Mai 2025

Jeudi 5 Juin 2025

Jeudi 12 Juin 2025

16h00-17h00

PARTICIPATION GRATUITE

Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances
auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

