

Relaxation sonore

MONS

Salle polyvalente

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

Lundi 3 Novembre 2025

Lundi 10 Novembre 2025

Lundi 17 Novembre 2025

10h30-11h30

Apporter un tapis de yoga et de préférence un coussin ou plaid.

Cette séance utilise des instruments vibratoires comme les bols tibétains. **Par précaution, elle est déconseillée aux personnes porteuses de pacemaker ou de stimulateur cardiaque, ainsi qu'aux personnes épileptiques**, sauf en cas d'accord médical. En cas de doute, merci de demander l'avis de votre médecin.

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.