



# Relaxation sonore

## LES ANCIZES-COMPS

Maison des Jeunes

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

**Mercredi 26 Novembre 2025**

**Mercredi 3 Décembre 2025**

**Mercredi 10 Décembre 2025**

14h00-15h00

**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.

