



Atelier Relaxologie

MANZAT

Mairie, salle des Mariages (rez-de-chaussée)

A travers la course du temps, nous ne nous accordons pas souvent de pause dans la vie de tous les jours. Alors quand la pause s'impose, il faut prendre un temps pour soi. Lors de ces séances, vous réapprenez à vous détendre, à lâcher prise, grâce à des exercices simples d'étirements doux, de respiration et de visualisation positive. Le tout pour acquérir des outils permettant de mieux gérer les tracas du quotidiens.

Séances animées par Sandrine LEVADOUX

14h00-15h00

| | |
|---------------------------|----------------------------|
| Lundi 10 Mars 2025 | Lundi 14 Avril 2025 |
| Lundi 17 Mars 2025 | Lundi 5 Mai 2025 |
| Lundi 24 Mars 2025 | Lundi 12 Mai 2025 |
| Lundi 31 Mars 2025 | Lundi 19 Mai 2025 |
| Lundi 7 Avril 2025 | Lundi 26 Mai 2025 |

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.

