



Relaxation sonore

MOZAC

Maison des Associations, salle 2

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 27 Novembre 2025

Jeudi 4 Décembre 2025

Jeudi 11 Décembre 2025

14h30-15h30

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

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.

