

## ATELIER Bien-Etre

*Club santé sénior 2F OPEN*

le **MERCREDI** de 14h à 15h



Prendre  
soin de SOI

Se  
ressourcer



Respirer  
...

*La pratique est adaptée  
aux saisons,  
dans un objectif de  
prévention/santé*

### **Des pratiques accessibles à tous(tes)**

**DO IN** pour stimuler son énergie par des automassages et des mobilisations douces.

**RELAXATION** : pour renforcer son mieux être au quotidien grâce à un entraînement de la respiration, des tensions et relâchements musculaires et visualisations positives guidées.

**QI GONG** pour permettre une bonne circulation de son énergie grâce au mouvement.

Séances animées par

Catherine ANTHOUARD et Jocelyne BREDOUX

**PLUS D'INFOS : 06.32.86.93.93 / 06.88.79.35.76**

*LIEU : Amicale Laïque Beaulieu-11 impasse Georges Clémenceau-ST-ETIENNE  
MERCI d'arriver 10 mn avant le début du cours.*