

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.*