



Atelier Relaxation

Prendre du temps pour Soi

A travers des exercices de respiration, de relaxation dynamique jusqu'à la relaxation profonde, accéder au pouvoir de la neutralité sous le bercement de douces ondes et fréquences thérapeutiques

Thème du soir :
L'ACCEPTATION



Mardi 3 Décembre
de 19h à 20h

Détente

Eveil

Sérénité

INFOS : 8 euros la séance
Accessible à tous

inscription indispensable (places limitées)
Contactez Mangala au 06.46.52.40.24

au Diapason, St-Gaudens
41 av. Foch

Pour votre confort pensez aux tapis, coussins, couvertures et tenue souple
prochain atelier sur le thème de la compassion mardi 17 decembre