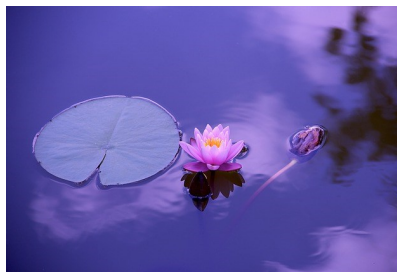




Cours de relaxation

*Les lundis soirs
de 18h à 19h
et de 19h30 à 20h30*



L'activité

Dans une atmosphère conviviale, vous découvrirez des techniques comme la respiration, la détente musculaire, méditation et relaxation.

Selon une progression douce, ces exercices sont simples et faciles à adapter à la vie quotidienne.

Pratique


L'activité se déroule au Centre Social AMISC.

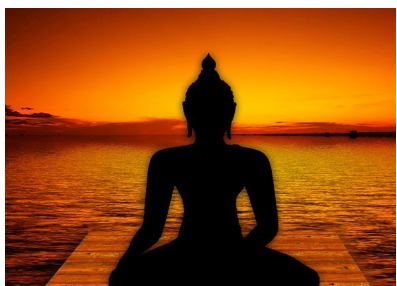
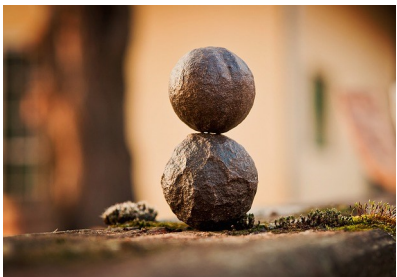
Les inscriptions se font auprès de la référente du groupe, une adhésion familiale de 6 euros est demandée, valable pour l'année en cours et pour toutes les activités du Centre Social AMISC.

Reprise: lundi

Contact

La référente : Véronique LECOURT

 02 35 30 15 16



AMISC

Centre Social

Imaginer, échanger, participer : ensemble construisons des projets

AMISC - 1, rue des Grainetiers - 76290 Montivilliers - Tél : 02.35.30.15.16 - direction-csamisc@orange.fr - www.amisc.fr