



# APPRENEZ A VOUS RELAXER... ET A RELAXER VOS ENFANTS

## ATELIERS RELAXOLOGIE "Soutien à la parentalité"

Postures de yoga adaptées à tous, Qi Gong, techniques respiratoires, relaxations, exercices sensoriels de pleine conscience Vittoz...


**1 samedi par mois de 9h30 à 12h**

09/02/19	Harmoniser sa relation à soi et aux autres
23/03/19	Place aux émotions positives !
06/04/19	Eliminer, s'alléger
11/05/19	Faire circuler l'énergie
15/06/19	Ancrage à la terre

**Inscription et paiement obligatoire au plus tard 1 semaine avant l'atelier**

Centre Socioculturel Louis Nicollin  
centresocioculturel@marsillargues.fr  
07 62 51 10 14

### **Renseignements**

Association Relaxation Créative  
Claire ORTOLI 06 47 34 95 54  
relaxationcreative.asso@gmail.com  
 associationrelaxationcreative