



# Relaxologie

## CHARENSAT

Salle des Fêtes

**Ateliers de bien-être permettant d'apprendre à ralentir, revenir à soi, à ses ressentis, à ses besoins fondamentaux par des exercices d'étirements doux, d'automassage, de respiration, des pratiques autour du yoga du rire, de la relaxation guidée, voire de la méditation. Cette pratique contribue à une meilleure santé en permettant de mieux gérer les situations de stress au quotidien.**

Mardi 1er Février 2022

Mardi 8 Février 2022

Mardi 22 Février 2022

Mardi 8 mars 2022

Mardi 15 mars 2022

11H00-12H30

**Participation gratuite/inscriptions auprès du CLIC  
au 04 73 33 17 64.**

