

Atelier Détente Corps et Son



DO IN

Nathalie

commence par 45 minutes

d'auto-massages qui vous invitent à la relaxation par la connexion avec le corps. Pressions, étirements et percussions, associés avec la respiration en pleine conscience, deviennent des d'outils de détente et de prévention de la santé.

Vous n'avez qu'à vous laisser guider...

<https://ikibienetre.wixsite.com/iki-bien-etre>

LE VENDREDI
DE 20H00 A 22H00
Accueil à partir de 19h45

DATES 2025-2026

3 octobre
28 novembre
27 février
24 avril
5 juin



VOYAGE SONORE

Marie-Laure

vous accompagne ensuite,
avec ses instruments,
pendant 45 minutes.

Les vibrations sonores sont là pour vous apaiser,
vous relaxer, vous aider à lâcher le mental,
amenant à un état de bien être et de détente.

Vous avez juste à écouter...

<https://ateliercommunication.e-monsite.com/>

A la Grange des Yogis

13 chemin de la Combe

38200 CHUZELLES

<https://www.lagrangedesyogis.fr/>

22€ à régler sur place

Pour 6 à 12 personnes

Ouvert à tous les adultes,
sans pré-requis

Matériel à prévoir

Tapis, plaid, coussin, eau,
vêtements souples et chauds

Réservation obligatoire auprès de :

Nathalie 06 18 97 85 80 ou Marie-Laure 06 87 86 34 21