

Atelier Détente Corps et Son



LE VENDREDI
3 OCTOBRE 2025
DE 20H00 A 22H00

Accueil à partir de 19h45

LES PROCHAINES DATES

28 novembre 2025,
27 février, 24 avril et 5 juin 2026



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 outils de détente et de prévention de la santé.

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

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

22€ à régler sur place

Pour 6 à 12 personnes

Ouvert à tous les adultes,
sans pré-requis



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/>

Réservation obligatoire auprès de :

Marie-Laure 06 87 86 34 21

Matériel à prévoir

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

