

# Atelier Détente Corps et Son



LE VENDREDI  
7 FEVRIER 2025  
DE 20H00 A 22H00

Accueil à partir de 19h45

LES PROCHAINES DATES

4 avril et 23 mai 2025



## 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-etre>

## 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/>

20€ à régler sur place

Pour 6 à 12 personnes

Ouvert à tous les adultes,  
sans pré-requis

A la Grange des Yogis

13 chemin de la Combe

38200 CHUZELLES

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

Matériel à prévoir

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

Réservation obligatoire auprès de :

Marie-Laure 06 87 86 34 21