

Par l'Association « Bien Vivre en Yoga » - Animé par Nadine ZEN

# Atelier RELAXATION SONORE

Evasion &  
détente

Voyage sensoriel  
à l'écoute des  
sens

Rien que pour VOUS

Allongez-vous confortablement sur votre tapis,  
sur votre coussin ou sous un plaid.

Se laisser emporter par le son des bols tibétains et des autres  
instruments.

Se faire transporter et apaiser par les vibrations des bols.  
L'attention du mental est détournée par les sons des  
instruments.  
Lâcher-prise, déconnexion du quotidien pour le bien-être  
du corps et le relâchement des tensions.

Laissez vous délicatement bercer par les vibrations des sons,  
découvrez cette expérience relaxante.

**Samedi 23 mars  
de 9h à 10h**

**Salle St Maurice  
annexe mairie de Les  
Marches**

Inscription par mail [bienvivreenyoga@gmail.com](mailto:bienvivreenyoga@gmail.com)

Règlement sur place par chèque ou espèces

Info auprès de l'association 06.28.84.37.84

**10 €**  
Apporter  
tapis + tenue  
confortable +  
Plaid chaud