

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, déconnection 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.

10 €

Apporter
tapis + tenue
confortable +
Plaid chaud

**Samedi 25 nov. 2023
de 8h45 à 9h45**

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

Inscription par mail bienvivreenyoga@gmail.com

Règlement sur place par chèque ou espèces

Info auprès de l'association 06.28.84.37.84