

L'ASSOCIATION LAÏMA PROPOSE



Ateliers Hebdo : Sophrologie et Méditation de pleine conscience

Lundi soir :

17h45 - 19h

19h15 - 20h30

à Malansac

au Palis bleu



Jeudi matin :

9h30 - 10h45

à Limerzel

à la salle du stade

Renseignements

Inscriptions :

lilicourbon.laima@gmail.com

06.49.74.78.53

Exercices de respiration, mouvements corporels doux, étirements, auto-massage, pratiques de méditation, temps de relaxation et visualisation « petit voyage intérieur ».

210€ l'année

(ou 80€ le trimestre)

+ adhésion à l'association (5€)

Animé par Lili Courbon, Sophrologue,

Animatrice de Laïma

Initiée à la Méditation de Pleine Conscience - MBSR