

Bien-être



Venez passer un moment de détente et de partage avec le Village Solidaire de Paudex en participant à nos petites séances d'introduction à la méditation pleine-conscience et à la sophrologie



Petite introduction à la méditation

Rendez-vous
Vendredi 4 juin
à 10h00
au local de
l'ancienne Poste

Petite introduction à la sophrologie

Rendez-vous
Vendredi 18 juin
à 10h00
au local de
l'ancienne Poste





Ces séances d'introduction auront lieu assis sur des chaises et s'adaptent donc à tous les niveaux, que vous soyez novice ou familier de ces techniques de relaxation.

Il s'agira de vous donner quelques pistes pratiques pour se détendre, gérer son stress, reprendre son calme ...

Méditation

4 juin à 10h00
au local de l'ancienne
Poste



Sophrologie
18 juin à 10h00
au local de l'ancienne
Poste

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter:

Naïma au 021 312 28 88 (méditation)

Catherine au 079 658 20 74 (sophrologie)

