

Ateliers Hebdo :



Sophrologie

et Méditation de pleine conscience



Mercredi :

9h15 - 10h30

17h30 - 18h45

19h - 20h15

à Malansac

au Centre Associatif

Jeudi :

9h30 - 10h45

à Limerzel

à la salle du stade



Contact :

lilicourbon.laima@gmail.com

06.49.74.78.53

Exercices de respiration, mouvements corporels doux, étirements, auto-massage, conscience du corps, harmonisation corps-esprit, pratiques de méditation, temps de relaxation « petit voyage intérieur ».

220€ l'année (ou ajustable selon budget et groupe)
+ 5€ d'adhésion à l'association

Inscription possible tout au long de l'année

Lili Courbon, Sophrologue, Animatrice de Laïma
Initiée à la Méditation de Pleine Conscience - MBSR

