

NOUVEAU, dès le 12 septembre 2019

NOUVEAU, dès le 12 septembre 2019

NOUVEAU, dès le 12 septembre 2019



Détente corporelle guidée

Visualisation

Exercices de respiration

Détente corporelle guidée

Visualisation

Exercices de respiration

Détente corporelle guidée

Visualisation

Exercices de respiration

Animé par Laurence, relaxologue

Des ateliers faciles d'accès :

- \* pour apprendre à se détendre et à vivre avec ses émotions,
- \* pour retrouver un équilibre, un meilleur sommeil, favoriser la confiance en soi.

Animé par Laurence, relaxologue

Des ateliers faciles d'accès :

- \* pour apprendre à se détendre et à vivre avec ses émotions,
- \* pour retrouver un équilibre, un meilleur sommeil, favoriser la confiance en soi.

Animé par Laurence, relaxologue

Des ateliers faciles d'accès :

- \* pour apprendre à se détendre et à vivre avec ses émotions,
- \* pour retrouver un équilibre, un meilleur sommeil, favoriser la confiance en soi.



Centre social du Courbet  
Allées de Paul Voivenel - Cité  
Pierre Faur  
Foix



Renseignements : 05 61 02 84 75



Centre social du Courbet  
Allées de Paul Voivenel - Cité  
Pierre Faur  
Foix



Renseignements : 05 61 02 84 75



Centre social du Courbet  
Allées de Paul Voivenel - Cité  
Pierre Faur  
Foix



Renseignements : 05 61 02 84 75

**Sur inscription**

**Une présence régulière est souhaitée**



Participation symbolique selon vos moyens.  
L'argent récolté servira à réaliser un temps de partage en fin d'année.



Porter une petite couverture ou un tapis de sol

**Sur inscription**

**Une présence régulière est souhaitée**



Participation symbolique selon vos moyens.  
L'argent récolté servira à réaliser un temps de partage en fin d'année.



Porter une petite couverture ou un tapis de sol

**Sur inscription**

**Une présence régulière est souhaitée**



Participation symbolique selon vos moyens.  
L'argent récolté servira à réaliser un temps de partage en fin d'année.



Porter une petite couverture ou un tapis de sol

**!! ATTENTION !!**

**Pendant les vacances scolaires, les ateliers auront lieu les Jeudis 24 et 31 octobre, de 10h à 11h30.**

**Ils sont spécialement conçus pour permettre aux enfants d'accompagner leurs parents.**

**!! ATTENTION !!**

**Pendant les vacances scolaires, les ateliers auront lieu les Jeudis 24 et 31 octobre, de 10h à 11h30.**

**Ils sont spécialement conçus pour permettre aux enfants d'accompagner leurs parents.**

**!! ATTENTION !!**

**Pendant les vacances scolaires, les ateliers auront lieu les Jeudis 24 et 31 octobre, de 10h à 11h30.**

**Ils sont spécialement conçus pour permettre aux enfants d'accompagner leurs parents.**