

Atelier DETENTE

Chaque 1er vendredi du mois, nous vous proposerons 2 heures d'expérimentations pour accéder à la détente. Nous articulerons au fil des séances yoga sur chaise, méditation, relaxation, automassages, sophrologie... autant de méthodes à réutiliser seuls.

Séance 1 : vendredi 9 janvier de 10h à 12h

Séance 2 : vendredi 6 février de 10h à 12h

Séance 3 : vendredi 6 mars de 10h à 12h

Séance 4 : vendredi 17 avril de 10h à 12h

Séance 5 : vendredi 12 juin de 10h à 12h

Séance 6 : vendredi 4 septembre de 10h à 12h

Séance 7 : vendredi 23 octobre de 10h à 12h

Séance 8 : vendredi 13 novembre de 10h à 12h

Séance 9 : vendredi 4 décembre de 10h à 12h

Inscription par mail ou téléphone :

accueil.lyon@centredeprevention.fr

04.72.72.04.04