



Centre Socio-Culturel

Relaxation

CSC EMILE ROMANET

04 76 72 80 14

Animatrice : **Marie-Luce BOUVIER**

LE JEUDI DE 19H à 20H30

Public concerné : **Adultes + 16 ans**

Vous êtes fatigués ? Enervés ? Surbookés ?
Vous manquez de temps et d'énergie ?
Venez vous relaxer, cette activité est pour vous !

DESCRIPTION

Initiation aux techniques de relaxation.
Comment utiliser votre respiration pour vous détendre ?
Quelles sont les postures qui relaxent ?
Comment retrouver de l'espace personnel, oublier vos soucis quotidiens et ressourcer votre énergie ?

Accompagnés par des musiques qui favorisent le relâchement musculaire et la tranquillité de l'esprit, ces séances visent à créer de bonnes habitudes pour combattre le stress.

OBJECTIF

Tous les exercices de relaxation sont basés sur des techniques simples que vous pouvez réutiliser à tout moment de la journée, au travail, à la maison, en individuel ou en famille.
Se redonner un peu de temps.
Se recentrer sur soi et prendre de la distance par rapport au quotidien.
Retrouver équilibre et harmonie.

MATERIEL UTILISE

- ✓ Un petit coussin
- ✓ Un petit plaid
- ✓ Une grande serviette éponge pour protéger le matelas