



Centre Socio-Culturel

# Relaxation Musicale

**CSC EMILE ROMANET**

**04 76 72 80 14**

Animatrice : **Marie-Luce BOUVIER**

**LE JEUDI DE 19H à 20H  
A l'Algéko**

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