

# ATELIER EQUILIBRE & BIEN AVEC SOI

## JUGEALS NAZARETH

Pour tendre vers un état de bien-être physique et mental en travaillant l'équilibre, en renforçant la capacité osseuse et musculaire et en permettant d'acquérir des techniques de relaxation et de lâcher prise.

### EN PRATIQUE

10 séances de 2h : 1h « Equilibre » + 1h « Bien Avec Soi »

1 séance par semaine

Inscription obligatoire au **05 55 49 85 57**

Groupe d'une quinzaine de personnes



1<sup>ère</sup> séance le  
**Mardi 09 juillet**  
**de 10h00 à 12h00**  
**Salle des associations**  
**2 route du stade**  
**19500 JUGEALS NAZARETH**



En partenariat avec :



Participation de 10€  
pour l'ensemble du  
programme\*

ASEPT du Limousin

1 Impasse Sainte Claire 87041 LIMOGES CEDEX 1 - Tél : 05 55 49 85 57