

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^{ère} 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