



RELAXATION PRE-ADOS/ADOS

Vous avez entre 10 et 16 ans...

8 ateliers collectifs pour l'année scolaire 2016 - 2017
Le samedi matin de 10 h 30 à 12 h 00

Venez apprendre

- à vous détendre, à lâcher-prise
- à respirer, contrôler les émotions par le souffle
- à vous concentrer, favoriser la mémoire
- à avoir confiance en vous

Avec Agnès Gonon, institutrice, relaxologue depuis 24 ans
anime l'atelier depuis 7 ans.

Premier atelier le samedi 1 octobre 2016

**puis 5 novembre – 3 décembre – 7 janvier – 4 février
11 mars – 1 avril – 13 mai**

Maison des Tilleuls à Chazelles/Lyon
Coût 50 € + carte familles rurales (30€)

Inscription et renseignements au 04.77.94.24.84