ASSOCIATION
MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN

ATELIER
GESTION DU STRESS

DIMANCHE 24 NOVEMBRE 2024
& DIMANCHE 16 MARS 2025

9H30-13H

DIGNE-LES-BAINS

- Compréhension du mécanisme du stress
- Exercices de respiration
- Mouvements
- Relaxation
- Astuces à appliquer au quotidien

Ouvert à tous!

Pour les professionnels, étudiants, parents, etc. ayant une charge mentale importante

Par Aurore, enseignante de Yoga

INFOS ET RESAS :

Aurore : 0659621984
aurorevi@aol.com

TARIFS PAR ATELIER :

Plein : 39€
Réduit* : 29€
*Etudiants, sans-emploi, adhérents