

Trankilik

Atelier de Sophrologie et Rire Santé

Animé par Corinne Vermillard

Thème Dynamiser ses ressources positives et Muscler la joie

♥ Le Samedi 12 Octobre 2024

♥ L'atelier se déroulera de 9h à 17h / 17h30.

♥ A la Salle Polyvalente de St Quay- Perros.

Tarif :

61€ + 5€ soit 66€: (les 5€ supplémentaire est pour l'adhésion Trankilik (adhérents extérieurs) repas compris

Contenu de l'atelier : Sophrologie le Matin.

♥ Initiation à la sophrologie ludique et relaxation dynamisante,

♥ Découvrir le pouvoir de la respiration, stimuler la vitalité, se mettre en mouvement

♥ Activation de ses propres ressources, remplir sa boîte à outils, partager, expérimenter,

♥ jouer, se poser.

♥ Pratiquer la libération des tensions

♥ Un temps d'échange.

Rire: Rire l'après-midi

Une séance de rire santé/yoga du rire à la façon de Corinne

♥ Une vaste expiration bénéfique au corps et l'esprit

♥ Ranime un sentiment de bien - être.

♥ Faire l'expérience d'une séance de Yoga du rire telle que pratiquée en Inde.



BULLETIN D'INSCRIPTION A RENSEIGNER ET A RETOURNER A
Association Trankilik : 13, Rue de Prat-Cotel 22700 St-Quay-Perros.

Téléphone et courriel pour savoir s'il y a de la place.

Renseignements Tél : 02.96.48.59.26 / 06.71.86.95.06 Courriel : trankilik@orange.fr

Ou absence (02.96.48.46.04.)

Site : trankilik.jimdo.com

(*) Obligatoire (**) Si possible

(*) Nom et prénom :

(*) Adresse :

(*) Téléphone :

(**) Courriel :

Les inscriptions ne seront prises en compte qu'après un règlement et réception d'un chèque bancaire à l'ordre de l'Association "Trankilik". D'avance merci.