BIEN-ÊTRE TONIQUE

2026/2027



Les mardis de 10h à 12h

Salle des fêtes de Bénouville

Séances ouvertes à toutes personnes désireuses de prendre un temps pour se ressourcer physiquement et retrouver un plaisir à faire bouger le corps librement en dehors de toute contrainte.

Les séances se déroulent en trois temps :

- Réveil du corps dans la fluidité au rythme de la respiration.
- Mouvements d'ancrage en musique
- Relaxation guidée

Infos : Catherine 06 48 21 30 02

cth.hardy@laposte.net