



Ateliers Détente Créative

Adultes

Vendredi 5 juillet 2019
18h - 19h30

Venez découvrir le bien-être et la détente créative
par la relaxation et l'art thérapie...

Après quelques exercices de
relaxation - respiration...
pour se recentrer nous
utiliserons des techniques
de langage créatif, peinture,
dessin, conte improvisé...
pour se libérer des tensions,
se reconnecter à soi et
laisser exprimer son enfant
intérieur...

Animés par **Nathalie Dubois**
Sophro-relaxologue et
Animatrice en langage créatif
La Maison des Champs
Le Val d'Ajol
Tarif 15€, sur réservations
auprès de Françoise Houberdon
06 76 05 63 40

Art & Relax

