

VILLE DE LA VERRIÈRE

Atelier équilibre & relaxation



Vendredi 13 juin, de 14h30 à 16h30

Prenez un temps pour vous reconnecter à votre corps et apaiser votre esprit lors de cet **atelier bien-être animé par Frédérique Lesage**

Au programme : exercices doux, techniques de respiration, recentrage et relaxation profonde pour retrouver **sérénité, énergie et équilibre intérieur.**

Adresse

Centre socioculturel – Espace Rosa Parks
11 Av. Joseph Rollo,
78320

La Verrière

Infos pratiques

Espace Rosa-Parks

Rue Joseph-Rollo

Horaires d'accueil du public : Jeudi : 13h30 à 17h

Contact

Tél. 01 30 50 13 00

csc.be@mairie-laverriere.fr