

## « ATELIER YOGA/RELAXATION »

*Animé par Soazic Le Mentec, Ma bulle Yoga*



Soazic vous propose de découvrir le yoga ainsi que des techniques de sophrologie et de relaxation. Cet atelier vous permettra d'apprendre à gérer le stress et d'apprendre à se détendre, de stimuler l'attention et la concentration, de développer une meilleure connaissance du schéma corporel, de favoriser la confiance en soi et ses capacités ainsi que l'estime de soi et de partager un moment de complicité.

Après les présentations et un temps d'échange, vous commencerez par des exercices de respiration. Ensuite place à l'apprentissage de posture en solo et en duo et réalisation d'enchaînement pour finir par un temps de relaxation. L'atelier se clôturera par un temps d'échange sur le ressenti de la séance

Un gouter partagé sera proposé à l'issue de cette rencontre, merci d'apporter une collation.

**Date** : Samedi 9 mars 2019

**Lieu** : Hôtellerie St Yves 3 rue des accacias 28000 CHARTRES

**Horaire** : 15H30-17H00

**Participation aux frais** : 25,50 €/duo (enfant/parent)

**Renseignement** : Nathalie : [afep28.nathalie@afep.asso.fr](mailto:afep28.nathalie@afep.asso.fr)



**Inscription obligatoire avant le 6 mars**

<https://www.billetweb.fr/x19-437-ace>