



Antenne Isère

Adolescents de 13 ans et plus
et Adultes

ATELIER D'ART THÉRAPIE RELAXATION SONORE

Bérangère Nemoz, Art-Thérapeute, vous propose un moment de détente et de voyage.

Venez alimenter votre corps et votre esprit par les sons, venez lâcher-prise.

Laissez-vous guider par les sons que vous ne connaissez pas forcément qui viennent d'un kigonki, d'un didgeridoo, d'une ocarina...Petit à petit, le corps va se détendre, chacun est unique et ressent à sa manière les sons et les rythmes.

Plus vous êtes habitué, plus la relaxation sera aisée.

Il est conseillé de participer aux 3 séances pour profiter des bienfaits.

Dates : 13 mars, 10 avril, 12 juin 2020

Horaire : de 19h30 à 20h30 (arriver 5 à 10 minutes avant la séance)

Lieu : 4 impasse de Gargues 38070 SAINT QUENTIN FALLAVIER

Participation aux frais : Adhérent : 50 €/ pour 3 séances ou 20€/ séance

Non adhérent : 80 €/ pour 3 séances ou 30 €/séance

Renseignement : afep38.sarah@afep.asso.fr

Inscription avant le 8 mars 2020 : <https://www.billetweb.fr/x20-400-ace>