



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](mailto:afep38.sarah@afep.asso.fr)

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