

RELAXATION ACTIVEde
LimayVos contacts<http://www.relaxationactivelimay.fr/>

relaxationactivelimay@gmail.com

Président : M. François BARON
06.86.51.14.51Adresse postale
12 rue de cernay
78711 MANTES –LA-VILLE**RELAXATION ACTIVE**de
Limay**STAGE***Eveil des sens**Initiation relaxation**Coréenne*

Par Mme Laurence Gourlin

DIMANCHE 13 JANVIER 2019**De 9 h 30 à 12 h 30****Salle PAULINE KERGOMARD****Rue des claies****LIMAY**

Renseignements et inscriptions

06.86.51.14.51

<http://www.relaxationactivelimay.fr/>

on commencera l'atelier par du DO-IN (technique d'auto-massage) et nous continuerons par quelques exercices d'éveil de nos 5 sens, en insistant davantage sur celui du toucher.

Des exercices sous forme de jeux seront alors proposés et nous découvrirons la Relaxation Coréenne

*La Relaxation Coréenne
En quelques mots*

La relaxation coréenne est une technique de relaxation ancestrale qui consiste en un jeu d'étirements, de berce-ments et de vibrations douces qui se propagent à travers tout le corps, l'amener vers une détente profonde.

La relaxation coréenne est une incitation douce au lâcher prise.

C'est une pratique efficace pour amener le receveur à prendre conscience de ses limites et ses difficultés à se laisser porter par le courant de la vie.

La relaxation coréenne est une relaxation de tout l'être. Elle apporte de nombreux bienfaits :

- ♦ L'éveil des sens
- ♦ Le soulagement des douleurs au niveau des muscles

Animé par Mme Laurence Gourlin

TENUE VESTIMENTAIRE

Souple, confortable et chaude

BULLETIN D'INSCRIPTION

**NOMBRE DE PLACES LIMITEES
A renvoyer avant le 12 JANVIER**

Nom:

Prénom:

Adresse:

Code postal:

Ville:

N° tel:

Email:@.....

Montant du stage: 15 € pour les adhérents
20 € pour les extérieurs

Chèque à l'ordre de :
ALJ Relaxation Active de Limay
Inscription obligatoire auprès d'un membre du bureau
Ou sur le site internet