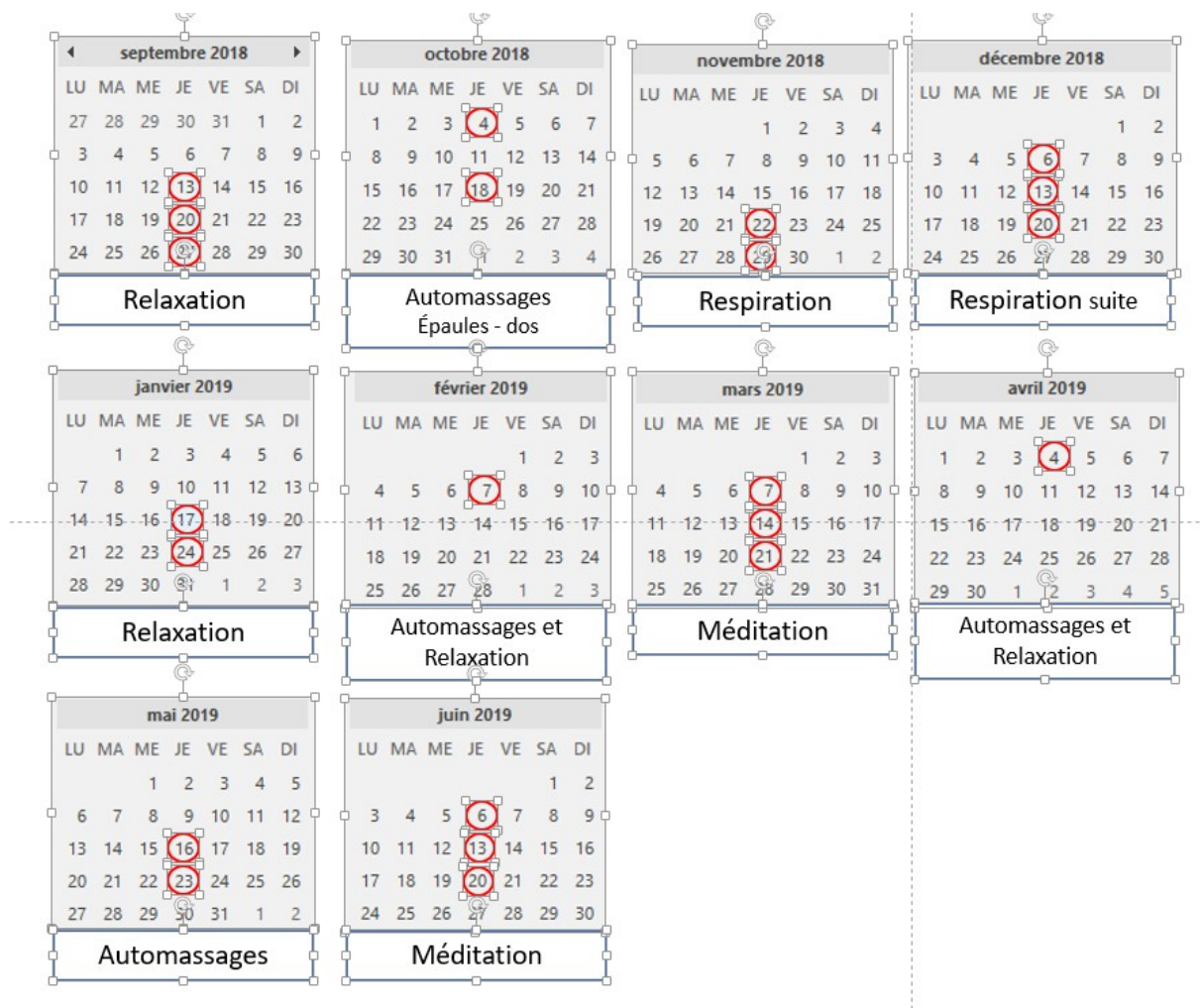


Ateliers du jeudi de 17h15 à 18h15

Notre vie quotidienne nous offre son lot de situations plus ou moins stressantes. Notre réaction au stress est personnelle et les effets qu'il a sur nous aussi.

Au fil des « ateliers du Jeudi » nous aborderons différents outils pour transformer les effets de notre stress dans notre corps (tensions, sommeil difficile etc.). Chacun pourra apprendre à son rythme. Chaque thème peut être indépendant.

Le planning et les thèmes sont proposés comme suit. Le thème des « ateliers du Jeudi » du dernier trimestre peuvent encore évoluer selon vos demandes.



Modalités :

Etre adhérent ATSCAF – inscription ouverte dès à présent auprès de l'ATSCAF Sarthe
Chaque thème est progressif – inscription minimum 1 semaine avant le début du thème

Tarifs :

10€ / heure soit premier thème relaxation 30€ - second thème automassages 20€ - troisième thème respiration 50€ ou 20€ pour les 2 premiers ateliers - quatrième thème relaxation 20€ etc.

Intervenante :

Marie laure Humeau est enseignante de Tai chi et Qi Gong, praticienne en massages bien-être agréée FFMBE. Elle anime les cours de Qi Gong du mardi. Vous pouvez la contacter au 06.08.03.26.45 ou sur mlh@humoe.fr