Le professeur de yoga, Nathalie SINEUX, propose de nouvelles activités autour du bien-être, une fois par mois, le samedi après-midi vers 15 heures 30, salle des associations pour des séances de 1 heure.

Il s'agit de :

:

- sono thérapie en collectif avec des bols chantants (tibétains, népalais et indiens), avec des gongs, un solaire et un lunaire, bâtons de pluie et grand bol pour l'ancrage à l'âme;

- méditation guidée en collectif autour d'exercices de respiration et de mudras (positionnement des doigts).

Le tarif de ces séances reste à définir.

Les personnes intéressées par l'une ou l'autre de ces activités peuvent se faire connaître auprès de Rires et Loisirs par mail ou téléphone.

La Présidente