



Vous voulez découvrir **une pratique facile, rapide, gratuite,**  
qui vous permettra de mieux **faire face au stress et**  
**d'améliorer votre qualité de vie et votre santé ?**

**Rdv à 11h Place de l'église, aux Mayons**

Cette pratique est destinée à tous, sans contre-indications  
particulières, ni matériel spécifique

Plus d'infos auprès de **Magali au 07 88 54 79 83**  
**(l'inscription préalable est obligatoire par souci d'organisation, merci ☺)**  
Possibilité d'apporter votre pique-nique et poursuivre les échanges et le partage ☺

**A dimanche !**