

Séances organisées par le Foyer les 3 fontaines de Maisod

Yoga

Des cours de yoga tous niveaux vous sont proposés par Océane, professeure diplômée.

En alliant les exercices de respiration, de relaxation avec le travail des différentes postures, le yoga vous aidera à assouplir et tonifier votre corps en douceur et sans danger. Le yoga agit également sur les maux du quotidien tels que les douleurs articulaires, les troubles anxieux, digestifs, le stress, les troubles de la concentration, de la circulation sanguine,...

Vous aurez simplement besoin d'un tapis et si possible d'une petite couverture !

Créneau : Le jeudi à 18h30 Durée: 1h15

Où : Salle polyvalente

Rendez-vous le jeudi 4 janvier 2024 pour une séance gratuite d'essai et d'information.

Condition : Être adhérent , participation de 10 personnes au minimum.

Tarif 6 € la séance

Engagement au trimestre



Sophrologie

Séances collectives de sophrologie, pratique qui permet d'apprendre à maîtriser son stress, mieux se connaître, reconnaître ses émotions, développer sa créativité, améliorer la confiance en soi et activer son énergie vitale grâce à la pratique de techniques spécifiques de respiration, relaxation et concentration.

Ces séances seront animées par Hélène Bruyas, sophrologue diplômée.

Créneau : Le vendredi à 18h30 tous les 15 jours

Durée : 1h30

Où : Salle polyvalente

Rendez-vous le vendredi 5 janvier 2024 pour une séance gratuite d'essai et d'information.

Condition : Être adhérent , participation de 8 personnes au minimum.

Tarif 10 € la séance

Engagement au trimestre

À MAISOD À PARTIR DE 2024!

