

RELAXATION BOLS TIBETAINS

Animée Sophie



La relaxation sonore aux bols tibétains est une pratique de bien-être qui utilise les sons et les vibrations produits par des bols chantants pour favoriser la détente du corps et de l'esprit.

La relaxation sonore est utilisée pour réduire le stress et l'anxiété, favoriser un état de lâcher prise, améliorer le sommeil, apaiser les tensions physiques...

Pour profiter pleinement de ce moment de détente, nous vous conseillons

Groupe 5

14h30 à 15h30

Jeudi 24 Septembre

Jeudi 15 Octobre

Jeudi 19 Novembre

Groupe 6

18h00 à 19h00

Mardi 22 Septembre

Mardi 13 Octobre

Mardi 17 Novembre

Attention : Cette relaxation est contre indiqué aux personnes portant un pacemaker ou un dispositif médical implanté, aux femmes enceintes, aux personnes souffrant d'épilepsie, aux personnes ayant des troubles cardiaques, personnes ayant des troubles psychiatriques sévères. N'hésitez pas à prendre conseil auprès de votre médecin.



Inscription au préalable obligatoire à la Maison des aidants