

## LES MERCREDIS BIEN-ÊTRE

Besoin d'une pause ? D'un moment rien que pour vous ?  
Venez souffler, bouger, respirer... et partager un instant  
hors du temps dans une ambiance conviviale et  
bienveillante

Au programme :

02.07 - Pilates (Loren)

09.07 - Introduction Pleine Conscience (Marie)

16.07 - Pilates & Mouvements (Valérie)

23.07 - Gestion du stress / Access Consciousness (Michèle)

30.07 - Stretching (Sylvie)

06.08 - Yoga (Carolina)

13.08 - Découverte bols tibétains (Fanny)

🌸 Rendez-vous à la Cabane Thaï avec une gourde et un tapis de yoga

🌸 Horaire : de 19h00 à 20h00

🌸 Participation libre - dès 18 ans