Yoga du rire

Combinons le rire et la respiration
pour l'éveil de nos sens et relâcher la pression !

La respiration

La communication

Les émotions

L'énérgie

Le sommeil

L'humeur

L'estime de soi

5 séances
à partir du 26 septembre 2024
de 14h à 15h30

Inscription et renseignements :
Christelle BLIN
Programme ViSA
visa@ciaspaysdepezenas.fr
04 67 98 06 15 / 07 85 10 97 13

CONFERENCE DES FINANCEURS DE LA PREVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE DE L'HERAULT

(CFPPA HERAULT)