

# Dim. 29 sept | Voyage sonore aux bols tibétains - Ados / adultes

Venez vivre un moment d'enveloppement sonore, venez vous évader, venez vous ressourcer, venez réchauffer votre intérieur...

Venez prendre soin de vous, tout simplement !

Prévoir plaid, coussin, serviette.

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Dimanche 29 septembre - 10 h à 11 h -	Animé par Gaëlle BOYADJIAN, Musicothérapeute, Energéticienne	18 € / 12 € (adhérents) Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

# Dim. 29 sept. | Balade et sophrologie

En marchant tranquillement, laissez-vous guider par des exercices de respiration associés à des exercices de relaxation dynamique pour relâcher les tensions. Adaptée à tous, cette séance vous propose une pause relaxante en plein air. Rejoignez-nous pour une escapade où chaque pas vous rapproche du bien-être intérieur.

Lieu : retrouvez-nous à la carrière de la Lie, à la Roche Vineuse

A apporter : tapis de sol ou chaise pliante, gourde

**Horaires**

Dimanche 29 septembre  
- 9 h 30 à 11 h 30 -

**Animatrice**

Valérie  
sophrologue

**Tarif**

BENOIT, 22 € / 15 € (adhérent)  
Billetterie à l'accueil ou  
sur le site de la MJC