

## **Atelier Relaxation**

Écrit par l'Art et l'Ame Asnières

---

Venez vous relaxer avec Marie Christine.

Diplômée en somato relaxologie elle saura vous aider à dompter votre stress grâce à des mouvements lents d'étirements, d'auto massage et de relâchement au rythme de la respiration. Le but étant de recréer l'harmonie du corps et de l'esprit, de se détendre et se recharger en Énergie.

Tous les lundis et jeudis soirs.

Renseignements et inscription : Marie-Christine Barot au 06.89.49.29.90

[Tarifs et adhésion](#)