

ÉTIREMENTS & RELAXATION



Encadrant	Jour	Horaire	Lieu
Marielle SUCHET	Mercredi	18h15 – 19h45	Salle Polyvalente Bâtiment 1 ^{ers} Cycles

DESCRIPTION : Le cours d'étirements relaxation est une pratique de bien-être, de détente et de connaissance de soi.

La séance comprend une première partie consacrée aux étirements en prenant conscience du placement et de la respiration. Différentes techniques d'étirements sont abordées. En deuxième partie, nous abordons la relaxation sous différentes formes. L'objectif est de vous donner des outils pour mieux gérer tensions et stress.

TENUE : Tenue ample, souple et chaude.
Prévoir une serviette ou un drap et de l'eau

