

Atelier

Yoga du rire

C'est le moment de libérer votre rire intérieur !

ÉVEIL DU CORPS ET RESPIRATION
MÉDITATION ET RELAXATION GUIDÉE
TECHNIQUES ET EXERCICES
DE LÂCHER PRISE
CONVIVALITÉ ET PARTAGES
D'EXPÉRIENCES

Inscription obligatoire

GRATUIT

Pour les
+ 55 ans

8 SÉANCES
collectives

Contact : **ASEPT** au **05 58 06 55 98**
www.asept-sudaquitaine.fr

Mercredi 24/09 au 26/11/2025 - 10h

LEVIGNACQ

Salle des Fêtes – place de l'Eglise



Levignacq

