



# RELAXATION

## RELAXATION

Responsable : Sylviane DUPE

Tel : 02 51 93 21 09

e-mail : [sylvianechristiandupe@wanadoo.fr](mailto:sylvianechristiandupe@wanadoo.fr)

Les cours se dérouleront en 2 groupes de 15 personnes dans la salle de l'Avocette le vendredi matin de 10h à 11h et de 11h à 12h.

Ils seront basés sur la détente avec des mouvements souples et lents associés à la respiration en respectant le rythme de chacun et se terminant par une relaxation.

Sylviane

Reprise de l'activité le 28 septembre 2018

