

Calme en Soi

Un moment pour **bien débiter la semaine**.
Des exercices de relaxation et de sophrologie pour être
calme. **Quand je suis calme, tout devient plus simple.**
Dès 16 ans.

Lundis 6-20-27 juillet de 12h15 à 13h15

En famille

Un moment pour **créer du lien** en famille tradition-
nelle, monoparentale, recomposée... des exercices de
relaxation, détente, massages... des jeux pour
partager, se comprendre, se construire...

Grands-parents bienvenus !

Mercredis 8-22-29 juillet de 15h30 à 17h30

Zen entre lac et montagne

Se pratique le matin **au bord du lac**. Des exercices
calme et zen, comme une chorégraphie pour **éveiller** le
corps et l'esprit, **activer** ses défenses immunitaires.
Pour les plus courageux-ses, on s'y retrouve en footing.

Mardis 7-21-28 juillet vers 7h20

Jeudis 9-23-30 juillet vers 7h20

Gratuit !

Toi et Moi

Pour le plaisir de **partager avec Toi** que j'aime... de la
relaxation, du massage, des jeux pour faire du bien à
son couple... une autre façon de **communiquer** pour un
lien toujours plus magique !

Jeudis 9-23-30 juillet de 18h à 19h15

Tarif

Calme pour tous : 10Fr

En famille : +16ans 10Fr/-16ans 5Fr

Toi et moi : 40Fr le couple

Inscription

078 657 98 48

(tél ou WhatsApp)

david.bozier@optimance.ch

Lieu

En **centre ville**, vers la place du
marché. Le lieu vous sera
communiqué à l'inscription.