

Estivales de Juillet à l'ORB **(2ème étage- salle Ogivale)**

Gratuit sans inscription

Mardi 1, 8, 15, 22 juillet avec Jacques :

Cohérence cardiaque : 10h

Tai-Chi/Qi Gong : 11h

Mercredi 2, 9, 16, 23 juillet avec Marie-Estelle :

Stretching : 9h

Chair Stretching : 10h

Gym : 11h

Sophrologie de 10h à 11h30 avec Sophie :

Jeudi 03 Juillet - 10h00 à 11h30

Apprendre les gestes de détente, évacuer ses tensions mentales, physique et émotionnelles

Jeudi 10 Juillet - 10h00 à 11h30

Savoir récupérer en énergie, s'initier à la micro-sieste

Jeudi 17 Juillet - 10h00 à 11h30

Renforcer ses capacités à prendre du recul, de la distance et à lâcher prise

Jeudi 24 Juillet - 10h00 à 11h30

Développer la confiance en soi et en son corps