



M.J.C. Espace « Soph'arts »
Parc des Sophoras
1 rue Pierre Louis Guyard
78360 MONTESSON
Tél : 01 30 70 05 11

BIEN-ÊTRE & RELAXATION

Stretching et déplacement de la respiration en musique douce. Diffusion d'huiles essentielles, modelage détente avec des balles et DO IN (automassages, acupressing). L'atelier se termine par la relaxation et la respiration complète.

Béatrice Villenave

Samedi 14h30-16h30

Salle 3

9 ateliers par an

- Samedi 10 octobre 2020
- Samedi 07 novembre 2020
- Samedi 12 décembre 2020
- Samedi 16 janvier 2021
- Samedi 13 février 2021
- Samedi 06 mars 2021
- Samedi 03 avril 2021
- Samedi 22 mai 2021
- Samedi 05 juin 2021 (**Portes ouvertes**)