



STAGE de RELAXATION

Animé par Marilyn

"Goûter à l'instant présent avec la Relaxation Active Martenot"

La relaxation active est une forme particulière de relaxation créée par Maurice Martenot qu'il a longuement expérimentée pour lui-même et avec ses élèves musiciens et professeurs d'Arts Plastiques.

Sa méthode vise avant tout à nous faire prendre conscience de nos tensions et à nous apprendre à les relâcher.

Par des gestes simples et structurants, à partir de la perception des sensations et de l'observation de sa respiration, la relaxation active amène chacun à retrouver son calme intérieur.

Privilégiant aussi bien le mouvement que l'immobilité, le rire que le silence, elle trouve tout naturellement son application dans la vie de tous les jours.

DIMANCHE 15 FÉVRIER 2015

de 9 H 30 à 12 H 30

Salle Pagnol au RDC, 9 Rue Exelmans 78140 VÉLIZY

Membre du club : 23 €

Extérieur au club : 28 €



Venir vêtu d'une tenue souple et confortable,
Muni d'une serviette et d'un bloc-notes.

Le chèque devra être libellé à l'ordre de *Vélizy-Associations Multi*
et envoyé à VÉLIZY-ASSOCIATIONS / CYRV

Bâtiment l'Ariane - 1 bis place de l'Europe - 78140 VÉLIZY - tél. : 01 34 58 50 56



CERCLE DE YOGA ET RELAXATION DE VÉLIZY

Stage RELAXATION - 15 février 2015

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM, Prénom :

Adresse : Tél. : |.....|

Code Postal : |.....| Ville :

E-mail :@.....

Ci-joint un règlement de : 23 €uros (pour les membres du C.Y.R.V.)
 28 €uros (pour les extérieurs au C.Y.R.V.)

Chèque libellé à l'ordre de VÉLIZY-ASSOCIATIONS MULTI accompagné de votre bulletin.
(VÉLIZY-ASSOCIATIONS / CYRV - bâtiment l'Ariane - 1 bis place de l'Europe - 78140 Vélizy-Villacoublay,

