

Association de Relaxation à Mardié « La Licorne »

Elle a pour objet l'apprentissage du bien-être au quotidien sous toutes ses formes.



Rentrée 2019-2020 Programme

MODALITES

Adhésion annuelle
25 €

Abonnement annuel
125 €

TOTAL = 150.00 €

- 50% sur l'abonnement
pour la 2ème personne
d'un même foyer fiscal

Possibilité de règlement
fractionné (3 chèques)

Un seul abonnement pour
l'accès à toutes les activités

Pas de séance durant les
vacances scolaires

Calendrier détaillé des acti-
vités sur demande .

Sophrologie/ Relaxation

Mardi/Jeudi
19h30 à 20h30

Méditation

Mardi (atelier mensuel)
19h00/20h00

Mouvements de Santé

Jeudi
19h00/20h30

Shiatsu (atelier mensuel)

Samedi 9h30/12h00

Chants Sacrés des mantras (atelier mensuel)

Mercredi 10h00/11h30

Atelier du mardi avec

Sylvie (Accès à sa propre boîte à
outils relaxante pour un quotidien apaisé)

Atelier du jeudi avec

Dominique (micro-mouvements,
respiration, visualisation positive, auto-
massage, pour se retrouver et se découvrir)

Avec **Dominique** (Se poser en
soi avec bienveillance. Retrouver son
centre, son énergie)

Avec **Claude** (mouvements doux
qui régénèrent les organes)

Avec **Véronique** (massage
habillé par pressions douces sur tous les
méridiens du corps.)

Avec Christine

(chants porteurs de
sens, aux vibrations
particulièrement
enveloppantes)



Lieu des Activités :



MARDIE

21, place du Pres-
soir-1er étage du Musée

Près de la Bibliothèque Municipale-parking

Rire et bonne humeur assurés, cadre chaleureux et ambiance
sous le signe du partage et de l'amitié.

Pour tous renseignements :

Dominique Langelez

02.38.86.92.67 ou 06.29.59.37.83

Langelez.dominique@neuf.fr

La Licorne est née en 1991, elle compte environ 40
membres encadrés par des animateurs bénévoles et certi-
fiés. A découvrir à tout âge en particulier en cas de fa-
tigue, d'angoisses, d'insomnie, de surmenage