

Jeudi et Vendredi: 14h-16h45

Au 1er étage de l'office de tourisme

ZONE DE REPIT

Jeudi 19:

14h00 - 14h30 : Accueil et Débriefing, Espace de parole

14h30 - 15h15 : Yoga et Relaxation

15h15 - 16h00 : Sensibilisation sur les violences et temps d'échange

16h00 - 16h45 : Préparation mentale, visualisation et sophrologie

20h00 - 20h45 : Retour au calme, Relaxation (Belambra)



Vendredi 20:

14h00 - 14h30 : Accueil et Débriefing, Espace de parole

14h30 - 15h15 : Yoga et Relaxation

15h15 - 16h00 : Sensibilisation sur les violences et temps d'échange

16h00 - 16h45 : Respiration, mobilisation musculaire, Relaxation



Venez vous détendre et discuter quand vous voulez, espace
de retour au calme et de parole

Inscription

