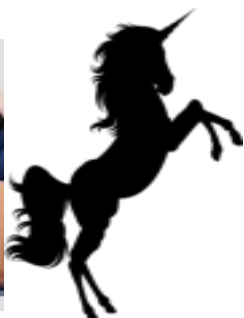


# Association de Relaxation à Mardié « La Licorne »

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 ....