

Atelier de

Respiration

« Le souffle vital »

**Prenez une pause. Respirez.
Retrouvez votre calme intérieur.**

Ces ateliers de respiration vous invitent à explorer des techniques simples et puissantes pour relâcher les tensions, apaiser l'esprit et cultiver votre vitalité. Aucune expérience requise.

 **Un samedi / mois**
20 sept, 11 oct, 22 nov, 13 dec

 **De 17h à 18h**

 **Centre d'animation
Monséjour**

**OUVERT
À TOUS**

ADHÉSION OBLIGATOIRE

SUR INSCRIPTION

GROUPE WHATSAPP



CONTACT / INFOS

 06 72 64 63 74

 familles.monsejour@cabordeaux.fr

 06 99 07 92 45

 segolene.landreau@lilo.org



**CENTRES
D'ANIMATION
DE BORDEAUX**

Monséjour

Centre d'animation Monséjour
agrée centre social par la CAF33
Arts plastiques et artisanat d'art
Rue François coppée, 33200 Bordeaux

 05 56 97 58 10

 accueil.monsejour@cabordeaux.fr

 centresanimationbordeaux.fr/monsejour/



 **Gironde**
LE DEPARTEMENT



 **Ville de
BORDEAUX**