

# VENEZ DÉCOUVRIR DES ATELIERS D'EXPLORATION CORPORELLE

**GRATUIT**

A partir de  
60 ans

RELÂCHEMENT  
DES TENSIONS

RESPIRATION

BIEN-ÊTRE

DÉTENTE

ÉNERGIE



## Prévenir la perte d'autonomie et l'isolement des séniors

« Tout ce qui ne s'exprime pas, s'imprime dans le corps ».

Offrez-vous un temps pour :

- Vous entendre respirer
- Percevoir votre corps avec affection
- Apprivoiser vos sensations corporelles

**ACTIVITÉS GRATUITES  
SUR INSCRIPTION AUPRÈS  
DU CLIC DE BILLOM  
AU 04.73.60.48.85**