



Le **C**entre **I**ntercommunal d'**A**ction **S**ociale des communes
d'Eckwersheim,
Lampertheim, Mundolsheim et Vendenheim

*propose aux séniors de plus de 55 ans
en partenariat avec l'association « Eveil et Bien être »*

quatre rencontres sur le thème :

RELAXATION



Venez apprendre les techniques de bases de la relaxation.
Comment détendre le corps et l'esprit en musique, par la
respiration et la visualisation positive.

Atelier de quatre séances collectives.

Les mardis 20,27 Mars et 3,10 Avril 2018 de 10 h à 11 h

A la salle socio-culturelle à Eckwersheim.

Inscription au CIAS 03 88 64 78 04 ou animation@cias-vendenheim.fr

Participation financière de 5 euros par séance