



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 lundis 6, 13, 20 et 27 mars 2017 de 10 h à 11 h**

**A l'Espace culturel de Vendenheim.**

**Inscription au CIAS 03 88 64 78 04 ou [animation@cias-vendenheim.fr](mailto:animation@cias-vendenheim.fr)**

**Avec une participation financière de 5 euros par séance**