

# Matinée "bien-être", Quelques samedis par an, de 9h30 à 12h30, 1/2 journée "Bien-Etre Intérieur"

**Dans une ambiance sérieuse et conviviale, ludique et sereine, offrez-vous une matinée "bien-être" pour vous ressourcer, vous tonifier et positiver!**

**Le thème:** 3 approches différentes du corps, du mouvement et du bien-être par 3 professeurs de qualité! Ils vous feront partager leur savoir, bien sûr, mais avec chaleur et sensibilité.

**Le programme:** 3 cours complémentaires....

## - YOGA par Laurence Mariot



Le yoga libère d'immenses ressources d'énergie en relâchant les tensions physiques et mentales. Pendant ma séance, je vous proposerai des postures de yoga qui vous feront travailler chaque partie du corps, en étirant et tonifiant les muscles, la colonne vertébrale...  
Je vous aiderai à "mieux respirer"! Une aide précieuse pour contrôler le mental, vous apporter calme, sérénité et faire le plein d'énergie.

## - DANSE CLASSIQUE par Claire Dumond



Vous êtes un vrai débutant et vous avez envie de découvrir ce style de danse. Alors, si vous en rêviez...  
Vous êtes danseur-amateur, initié mais pratiquant irrégulier, et vous décidez de prendre du temps pour vous, de faire une pause dans votre quotidien.  
Vous pratiquez déjà régulièrement et souhaitez continuer à évoluer dans votre recherche du mouvement.  
Ce qui compte, c'est le plaisir de l'instant.  
On ne cherche à surpasser personne d'autre que soi-même !  
Il n'y a pas d'enjeux, seulement vos aspirations...

## - SOPHROLOGIE par Flavie Delaunay



Je vous invite à venir découvrir la Sophrologie à travers cet atelier de 50 minutes  
C'est un moment rien que pour vous, une pause avec vous-même,  
Vous vous laisserez guider par ma voix et vous accueillerez toutes les sensations de bien être, de relâchement, de lâcher prise...  
Alors n'hésitez plus et OSEZ prendre du temps pour vous pour bien démarrer cette année ...

**Un seul but:** sensibiliser le corps aux différentes techniques, prendre du temps pour soi, prendre plaisir...

**Bénéfices :** tonicité, coordination, forme, équilibre, souplesse, détente, lâcher-prise....

**Le jour et l'heure:** le samedi de 9h30 à 12h30

**Le lieu:** AIL Ste Anne, 8 rue Illysia, 13008 Marseille (coeur de Ste Anne).

**Le prix:** 30 euros la matinée (3 activités) pour les adhérents AIL.  
35 euros pour les non-adhérents AIL.

**Calendrier 2017/2018 à venir, n'hésitez pas  
à téléphoner pour plus de renseignements.**  
(nombre de participants limité à 15 personnes)