



# ACTIVITES

## 2017/2018

# BIEN-ETRE



## Yoga du rire

On laisse place à la spontanéité et à la bonne humeur pendant 1h et on met le mental et ses cogitations sur « Pause ».

Le yoga du rire « c'est des petits exercices très courts qui s'enchaînent et vont nous faire rire sans raison ».

Les jeudis de 19h à 20h au Centre Social :

14 septembre, 12 octobre,  
16 novembre, 7 décembre, 11 janvier,  
1<sup>er</sup> février, 15 mars, 5 avril et 17 mai

## Relaxation

La relaxation est une méthode permettant de diminuer les tensions musculaires et de prendre conscience de son corps A travers différentes techniques, vous pourrez venir vous détendre :

Les jeudis de 19h à 20h15 au Centre Social :

28 septembre, 19 octobre,  
30 novembre, 21 décembre,  
25 janvier, 8 février,  
29 mars, 19 avril et 24 mai

### Matériel à prévoir

Une tenue confortable, des baskets de ville ou chaussons rythmiques, un tapis de sol ou un plaid, un coussin et une bouteille d'eau.

### Renseignements et inscription à l'accueil du Centre Social

Animés par Charlette Van Noort, Sophrologue et Animatrice certifiée de yoga du rire

CENTRE SOCIAL et CULTUREL  
INTERCOMMUNAL

Roland Charrier



Montreuil-Bellay

CENTRE SOCIAL et CULTUREL INTERCOMMUNAL

Roland Charrier

139 rue d'Anjou - B.P. n° 1 - 49260 MONTREUIL-BELLAY

Tél. 02.41.52.33.99 - Fax. 02.41.53.75.17

rolandcharrier.csc@gmail.com

www.csc-rolandcharrier.centres-sociaux.fr



ALLOCATIONS  
FAMILIALES

Caf  
de Maine-  
et-Loire



L'essentiel & plus encore

### Tarifs

Yoga du rire : 45€ l'année (5€ la séance)

Relaxation : 54€ l'année (6€ la séance)

+ Adhésion à l'association

(5,60 en individuelle et 11,20 en familiale)