

Relaxation sonore

Le CLIC Riom Limagne Combrailles et les communes accueillant l'action, vous proposent de nouvelles **initiations à la relaxation sonore**, financées par la Commission des Financeurs.

Venez découvrir cette pratique immersive invitant au lâcher-prise, associant des techniques douces issues du yoga et de la relaxation sonore. Ce moment de ressourcement permet d'apaiser le corps et l'esprit par des mouvements doux et des étirements, des exercices de respiration et de méditation, accompagnés de vibrations d'instruments agissant sur le système nerveux et aidant à réduire l'anxiété, à améliorer le sommeil et à favoriser un équilibre émotionnel durable.

Cette séance utilise des instruments vibratoires comme les bols tibétains. Par précaution, elle est déconseillée aux personnes porteuses de pacemaker ou de stimulateur cardiaque ou de tout autre dispositif cardiaque, ainsi qu'aux personnes épileptiques ou présentant des troubles psychiques, sauf en cas d'accord médical. En cas de doute, merci de demander l'avis de votre médecin.

Séances animées par Marine D'ASARO

EFFIAT

Judis 05/11, 12/11, 19/11/26

14h15-15h45 - Salle polyvalente

SAINT-LAURE

Mercredis 04/11, 18/11, 25/11/26

14h15-15h45 - Mairie

Participation gratuite - Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

Inscription au 04.73.33.17.64