

# COMITE DE QUARTIER JUIN CAPOUCHINE CAMARGUE



## ATELIER DETENTE

Les activités de détente et relaxation ont une visée de bien-être et de prévention de nombreux troubles liés notamment aux stress. Il s'agira de mieux respirer, de relâcher les tensions corporelles et mentales dans une ambiance de partage et de calme.

L'activité se tiendra les **mardis de 18 à 19 h** dans les locaux du 534 av. M. Juin, sauf le premier mardi de chaque mois réservé à la réunion du comité de quartier.

- Première séquence du 19 septembre au 20 octobre
- Suspension pendant les vacances de Toussaint.
- Deuxième séquence du 7 novembre au 22 décembre
- Suspension pendant les vacances de Noël
- Troisième séquence du 9 janvier au 17 février
- Suspension pendant les vacances de février
- Quatrième séquence du 6 mars au 14 avril
- Suspension pendant les vacances de pâques
- Cinquième séquence du 7 mai au 30 juin.

Fonctionnement :

Prévoir un vêtement souple .

Arriver un peu en avance pour contribuer au rangement des tables et chaises afin de disposer de l'espace suffisant à la pratique, de même réserver quelques minutes à la remise en place du mobilier à la fin de la séance.

8 à 9 participants maximum afin d'accorder à chacun et à tous l'attention nécessaire.

**Participation financière annuelle 15 € en plus de la cotisation au Comité aux conditions habituelles**

<b>Siège</b> 534 avenue Maréchal Juin 30900 Nîmes	<b>Agrément</b> Association loi 1901 Déclarée sous le n° 35	<b>Contact</b> <a href="mailto:Contact@comitedequartier-juincapouchine.com">Contact@comitedequartier-juincapouchine.com</a> <a href="http://www.comitedequartier-juincapouchine.com">www.comitedequartier-juincapouchine.com</a>
---	---	--