


Détente Vitalité



(Pour les plus de 18 ans)

Chaque semaine, pendant environ **1H30**,
venez vous détendre et retrouver votre vitalité naturelle.

Tous les vendredis à PORT MORT
de **18H15 à 19H45** à « La Maison de Village ».

1^{ère} séance le 16 septembre prochain.

Il s'agit de séances de **sophro-relaxation** en groupe,
où vous allez enfin **prendre soin de vous-même.**

Vous êtes la personne la plus importante de votre vie.
« Détente et Vitalité », c'est plus d'**harmonie**
dans votre tête, dans vos émotions et dans votre corps.

Tenue souple. Prévoir sweet ou petite couverture
pour ne pas prendre froid pendant la relaxation.

Coût : Carte ALPM et **gratuit jusqu'en fin 2011**,
Ensuite : 5€/séance ou abonnement 80€ de janvier à juin 2012.
1^{ère} séance d'essai gratuite.

Renseignements et inscription : Jacques GERARD

 09 52 08 89 69 ou  06 69 70 64 00

Association des Loisirs de PORT MORT (ALPM)

*Coût de la carte ALPM 18€ /an (plus de 18 ans)
Renseignements : Frédéric LUCAS au 06 79 07 49 23*