

# Ateliers bien-être gratuits

## sur le campus de La Garde avec le centre de santé pour se détendre, se ressourcer et se retrouver

**Inscription : par email auprès des intervenants • Participation : 7 places par séance**

### Atelier d'exploration sonore

Animé par **Cyril GOINGUENE** • [cyril.gouinguene@gmail.com](mailto:cyril.gouinguene@gmail.com)  
Le P'tit béal • de 15h30 à 17h30

### Atelier de relaxation - Nata Yoga, technique de détente, de concentration et de gestion du stress

Animé par **Élise MARTINEZ** • [elisemartinez20@hotmail.com](mailto:elisemartinez20@hotmail.com)  
Salle Verane • BU 1<sup>er</sup> étage • de 12h00 à 13h30

#### JANVIER

Jeudi 6 janvier	Exploration sonore
Mercredi 12 janvier	Relaxation
Jeudi 20 janvier	Exploration sonore
Mercredi 26 janvier	Relaxation

#### FÉVRIER

Jeudi 3 février	Exploration sonore
Jeudi 17 février	Exploration sonore
Mercredi 23 février	Relaxation

#### MARS

Jeudi 3 mars	Exploration sonore
Mercredi 9 mars	Relaxation
Jeudi 17 mars	Exploration sonore
Mercredi 23 mars	Relaxation
Jeudi 31 mars	Exploration sonore

#### AVRIL

Mercredi 6 avril	Relaxation
Jeudi 14 avril	Exploration sonore
Mercredi 27 avril	Relaxation
Jeudi 28 avril	Exploration sonore

#### MAI

Mercredi 4 mai	Relaxation
Mercredi 11 mai	Relaxation
Jeudi 12 mai	Exploration sonore

