

# RELAXATION (yoga nidra)

À partir de 14 ans



## Patricia KALACHE

Lundi :

13h45-15h15

15h15-16h45



Le yoga Nidra est une méthode de relaxation, pratiquée en position allongée.

Elle permet un lâcher prise. Aide à renforcer le système immunitaire en réduisant le stress et les tensions du corps.

Cette pratique soutient le système nerveux parasympathique qui contrôle la digestion, la respiration et le système cardiovasculaire.

**Matériel à prévoir :** un plaid, un tapis, une tenue souple et deux balles de tennis.

### Tarifs 2022-2023 :

**Adhésion association :** 14€  
(individuelle) ou 37€ (famille)

**Cotisation atelier :** 332€ (de 15 à 45% de réduction possible selon revenus, prévoir votre dernier avis d'imposition)

Réduction de 15% dès la deuxième inscription sur les activités les moins chères

Les ateliers sont animés par  
**Patricia KALACHE**

**Lieux :** MJC/CS 32 rue Gambetta, Rambouillet, salle de danse

**Plus d'informations :**  
01 30 88 89 04

[www.usineachapeaux.fr](http://www.usineachapeaux.fr)

[ateliers@usineachapeaux.fr](mailto:ateliers@usineachapeaux.fr)



**Rentrée des ateliers**  
**Lundi 19 septembre 2022**

