Communiqué de Presse du 10.05.2022

→ Bien-être

La Maison Jean-Jacques Rousseau propose régulièrement des rendez-vous à destination de tous les publics. Aujourd'hui, la structure municipale propose au public de participer gratuitement à un atelier autour du partage et du bien-être.

En partenariat avec l'Association Relaxation Créative, la Maison Jean-Jacques Rousseau a choisi de proposer au public de 18 à 99 ans de prendre soin de son corps et de sa tête. Intitulé partage & relaxation, cet atelier est animé par Claire Ortoli qui est relaxologue. Objectif : initier les personnes au yoga adapté, au Qi Gong, à la respiration, à la relaxation et à des exercices sensoriels. Bref, leur donner des clés pour apprendre à se détendre, à se relaxer et en même temps à partager avec les autres participants.

Ces ateliers collectifs se dérouleront les mardis de 9h à 11h, du 24 mai au 5 juillet prochains, à l'Espace Castel. Ils sont gratuits : il suffit de s'inscrire au préalable pour participer. Attention, le nombre de places est limité à 15 participants maximum. Alors n'hésitez pas à vous inscrire auprès de la Maison Jean-Jacques Rousseau.

Bon à savoir
Les ateliers peuvent être suivis en visio-conférence pour les personnes qui ne pourraient pas participer en présentiel

L'ESSENTIEL :

Partage & Relaxation avec la Maison Jean-Jacques Rousseau
Du 24 mai au 5 juillet 2022
Ateliers collectifs, les mardis de 9 h à 11 h à l'Espace Castel
(Limités à 15 participants maximum)
Pour les 18 à 99 ans
Gratuit sur inscription obligatoire auprès de la Maison jean-Jacques Rousseau

48 rue Jean-Jacques Rousseau 34400 Lunel
Contact : Maison Jean-Jacques Rousseau – ☎ 04 67 87 83 06 & www.lunel.com

CONFERENCE DES FINANCEURS DE LA PREVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE DE L'HERAULT

(CFPPA HERAULT)

+ d'informations : 04 67 87 83 38 (Angélique Zelazo) – angelique.zelazo@ville-lunel.fr – www.lunel.com