

**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 Ortolini 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 11 octobre au 13 décembre prochain, 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 11 octobre au 13 décembre 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](http://www.lunel.com)

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

(CFPPA HERAULT)

