



Activités animées par Christelle Villette



A partir de 16 ans



Mercredi, 17h45-19h15
Salle polyvalente

Qi Gong

Ce sont des mouvements doux et fluides
pour libérer les tensions et relâcher le mental.

Rire santé



A partir de 16 ans



Mercredi, 19h30-20h30
Salle Parent'aise

Le rire santé est un exercice corporel, en groupe,
qui provoque le rire réel et contagieux.



A partir de 16 ans



Mercredi, 20h30-21h30
Salle Parent'aise

Méditation

En position assise, sur chaise, un coussin ou un
tapis, libérez vous des pensées négatives pour un
vrai moment de sérénité et de paix intérieure.

MJC 21 ROUTE DE MONTMORILLON

RENSEIGNEMENTS : ACCUEIL@MJCLUSSAC.ORG - 05 49 48 39 27