



**MIEUX VIVRE SA RÉALITÉ FÉMININE**

# **ATELIER D'ÉCHANGE ET DE RELAXATION**

*Dans le cadre de la consultation de la  
mutilation sexuelle féminine*

**LE 9 & 23 AVRIL 2021  
ET LE 7 & 21 MAI 2021**

**9H30 - 11H30**

**HÔPITAL SUD - CONSULTATIONS  
GYNÉCOLOGIQUES**

Vous avez envie d'échanger avec d'autres femmes sur votre réalité féminine ?

Vous avez besoin d'un moment pour vous ?

Vous aimeriez apprendre des techniques de relaxation ?

Inscrivez-vous dès maintenant auprès de votre médecin !

# L'ART DU MIEUX-ÊTRE

*Grâce à la libération de la parole et  
à la connexion au corps*

Ce que vous allez expérimenter :

- Un temps pour se centrer et se détendre avec des techniques de respiration
- Un temps d'échange bienveillant autour d'un cercle de parole avec une thématique liée aux difficultés de notre réalité féminine
- Un temps d'écoute de soi à travers des postures relaxantes afin de (re)trouver un apaisement intérieur.



Animé par Mybel ANDINO de l'association Le Chien Tête en Bas, pour un yoga social & solidaire

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

[lechienteteenbasrennes@gmail.com](mailto:lechienteteenbasrennes@gmail.com)