



MIEUX VIVRE SA RÉALITÉ FÉMININE

ATELIER D'ÉCHANGE ET DE RELAXATION

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

**LE 13 & 27 AOÛT 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

lechienteteenbasrennes@gmail.com