



Yoga-relax avant les examens

Marssac-sur-Tarn

L'association Autan pour Soi propose aux jeunes lycéens et étudiants qui se préparent aux examens, des séances de yoga relaxation sur Marssac : travail postural, écoute respiratoire, relaxation et échanges autour d'un cocktail vitaminé (sans alcool, of course...).

Si comme beaucoup de candidats, vous êtes stressé ou anxieux à l'approche de la date de vos examens, Martine, professeur de hatha yoga, vous invite à participer à une ou deux séances de yoga-relax vitaminé qui pourront vous aider en stimulant la concentration et le sommeil pendant la préparation des épreuves et vous aider également à maîtriser le trac le jour J.

Ces séances auront lieu à la salle de l'extension de la salle municipale les vendredis 1er et/ou 8 juin de 20 heures à 22 heures. Martine vous attend au 06 89 49 84 16 pour vous donner toutes les informations complémentaires et vous inscrire au prix de 8 euros la séance. Il est également possible de contacter l'association par mail autanpoursoilaposte.net

L'association Autan pour Soi est affiliée à la Fédération française Sport pour tous.