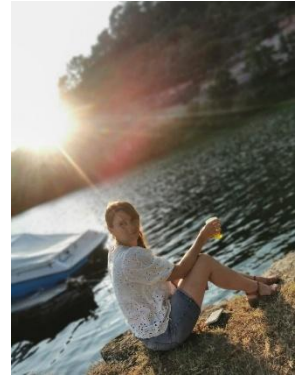


## Animations été 2026

### Les « ki » libres avec Sabine

Mardi matin 10h00



### Atelier Bulles de bien être : Auto massage & méditation aux bols tibétains

Je vous propose une séance de lâcher prise avec un auto massage sur l'ensemble du corps pour libérer les tensions et se relaxer, faire circuler l'énergie, évacuer le stress suivie une méditation guidée aux sons des bols tibétains et autres instruments détente pour un pur moment de déconnexion.

Nous finirons par temps d'échange avec une boisson.

Le but est de découvrir les bienfaits de l'automassage de la méditation sans se mettre la pression.

Petit groupe

\*Le petit plus : Pour ceux qui le souhaite et l'utilise déjà, d'apporter son flacon d'huile essentielle pour accompagner la détente. Ex (lavande, ravinsara, petit grain, ylang ylang ....)

Pensez à apporter votre tapis, coussin ou zafu et plaid.

Tenue : souple sans ceinture.

**Durée : 1h environ en nature**

Il n'existe aucune contre-indication à la pratique de l'automassage. Cependant, il est préférable d'éviter les pressions autour du ventre chez les femmes enceintes.



**Tarifs : 15€/personnes / de 8 à 16 ans : 5€**  
**Les mardis à partir 28 juillet / 04 aout / 11 aout**  
**Lieu de rendez-vous : par téléphone à proximité de Millau**

**Réservation obligatoire par téléphone : Sabine HOLDRINET**  
tel :06.28.06.12.24

**Atelier privatif sur demande**

facebook.com/Leskilibresavecsabine

