



MAIN TENDUE

Association de Prévention du Mal être et du Suicide

Cossé-le-Vivien

Interventions sur tout le territoire du Pays de Craon

Tél. 06 49 75 15 04

Parsemée d'épreuves, la vie peut parfois nous paraître éprouvante...

OFFREZ VOUS UNE PARENTHÈSE
DANS VOTRE QUOTIDIEN DIFFICILE

Pour cela, nous vous proposons de venir découvrir tous les mois différentes techniques, non thérapeutiques pour prendre soin de vous.



12 SEPTEMBRE 2020

LA SOPHROLOGIE « Offrez-vous une pause »

Retrouvez le goût du moment présent et échappez-vous du tumulte de la vie quotidienne en vous libérant de vos tensions.

La sophrologie utilise un ensemble de techniques agissant sur le corps et l'esprit.

Elle combine des exercices de respirations, de décontractions musculaires et de visualisations qui vous permettront de retrouver un état de bien-être.

Séance de découverte le Samedi 12 SEPTEMBRE de 10h30 à 11h30.

Séance collective. Places limitées (8 à 10 personnes.)

Cathy Peltier
Sophrologue

10 OCTOBRE 2020

LE MASSAGE RELAXANT

Pour le bien être de votre corps et de votre esprit.

Il vous permettra de lâcher prise et de vous détendre pour évacuer le stress accumulé au quotidien.

Je vous propose cet instant de détente le samedi 10 octobre 2020 entre 10h et 12h pour une séance d'environ 20 minutes.

Les places sont limitées à 4 personnes.

Isabelle Jeudy
Masseur kinésithérapeute



24 NOVEMBRE 2020

QI GONG

C'est une gymnastique chinoise qui permet de régulariser l'énergie vitale grâce à la respiration associée à des gestes lents.

Je vous propose la découverte de cette discipline pour une séance de 30 min (tenue confortable souhaitée) le Mardi 24 NOVEMBRE 2020 de 18h00 à 19h00

Les places sont limitées (8 personnes maximum)
Séance gratuite

Martine Béasse



10 DECEMBRE 2020

LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Le « mal-être » nous concerne tous... Fatigue, déprime, stress, burn out...

La réflexologie peut vous aider à traverser cette épreuve !

Cette technique ancestrale et naturelle vise une détente profonde, une grande relaxation.

Notre corps est miniaturisé sur nos pieds.

Un massage permet alors de libérer les tensions physiques et émotionnelles.

A l'écoute du corps, la réflexologie vous apporte un renfort, une aide, un soutien.

C'est aussi un moment de ressourcement, une invitation au bien-être.

Séance découverte de 20 min le Jeudi 10 DECEMBRE de 09h30 à 12h00.

Places limitées

Céline Frémondrière,
Réflexologue

— Ne pas jeter sur la voie publique

Maintenduecossellevien

Crédit Mutuel

helloasso