

Parsemée d'épreuves, la vie peut parfois vous paraître éprouvante,  
Main Tendue vous propose de vous offrir un temps rien que pour vous  
dans un quotidien difficile,

# Atelier Voyage Sonore

## Apaisement & Libération intérieure

Un voyage sonore d'une heure pour relâcher les tensions, apaiser le mental et libérer les émotions.

Atelier collectif  
4 à 10  
personnes

Proposé par Maimiti –  
Soins o Mains Sages



Matériel à apporter:  
Tapis de Yoga/Gym,  
coussin, couverture et  
bouteille d'eau



Samedi 18 Avril

11 H

Espace Vi & Vien à Cossé-le-Vivien

Pensez à réserver au  
06.49.75.15.04