

Ambre



Association Marcher vers le Bien-être

# Atelier BOUGIES HOPI et RELAXATION

## Objectif de l'atelier :

### **Mieux respirer et se détendre**

- Découvrir et utiliser les bougies auriculaires  
(Nettoyage des conduits auditifs et de la sphère ORL)
- Séance de relaxation guidée

# Mardi 23 juin 2015

**de 19h30 à 21h**

**Participation : 10€**

**(5€ pour les adhérents de l'association AMBRE)**

**Animé par Isabelle et Laurent GRIGNON**