

Atelier : LIBERER LES TENSIONS

Un programme pour rester dynamique en télétravail

3 séances :

De 12h15
à 12h55

- **Mardi 1^{er} juin 2021** **Inscription au plus tard le 31 mai avant 12h**
- **Mardi 8 juin 2021** **Inscription au plus tard le 7 juin avant 12h**
- **Mardi 15 juin 2021** **Inscription au plus tard le 14 juin avant 12h**

Chaque séance peut être suivie indépendamment des autres, mais nous vous invitons toutefois à suivre les 3 séances d'un atelier pour le meilleur bénéfice possible.

Un lien Teams pour vous connecter à votre séance sera adressé à l'adresse mail enregistrée dans votre profil adhérent.

L'atelier est axé sur la stimulation musculaire et articulaire du haut du corps (cou, épaules, bras et mains).

Bienfaits :

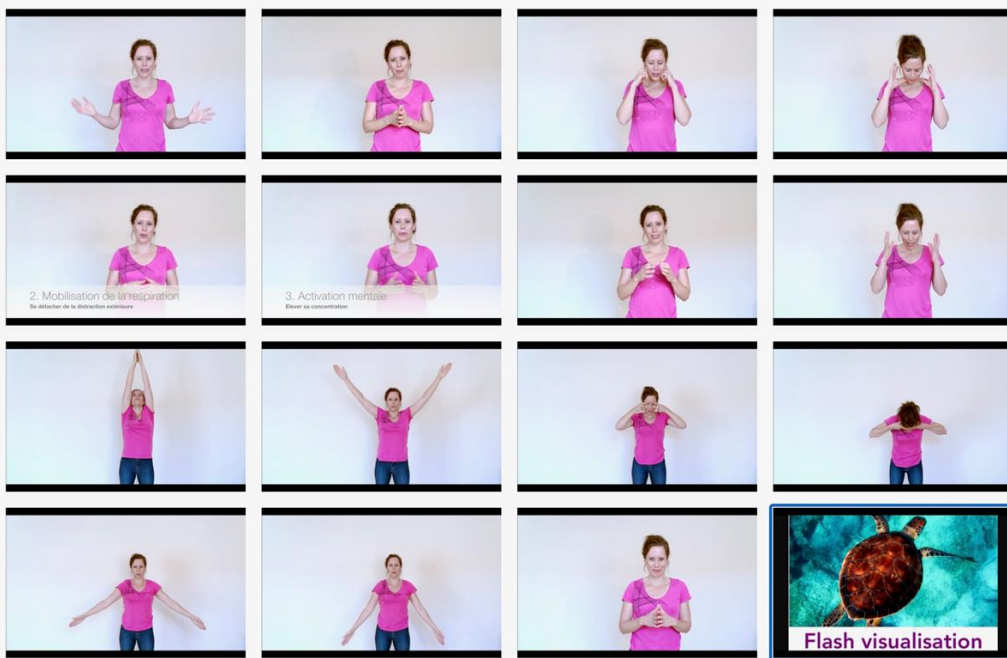
- Assouplir le cou et les épaules
- Assouplir les bras et les mains
- Soulager les tensions.

Précisions

L'adhésion à la section "En ligne - En forme" (à titre gracieux) est nécessaire pour bénéficier de cet atelier.

Chaque séance est à souscrire dans le catalogue produits de la section :

- à titre gracieux pour les bénéficiaires d'une subvention
- 5 € / séance pour les non-bénéficiaires d'une subvention (prestataires...).



Géraldine



Votre intervenante

Géraldine MARILLET est coache sportive depuis 2009.

Ses domaines d'interventions :

- Gestion de l'énergie - Récupération
- Gestion du stress
- Communication
- Gestion des conflits
- Accompagnement au changement.

Son objectif :

- « Aider chacun à générer des comportements porteurs d'énergie, de santé et de bien-être ».