

mjc Les  
Passerelles

Ateliers

# Zen au Quotidien



SOPHROLOGIE | RELAXATION | NATUROPATHIE

MJC LES PASSERELLES - L'ESCALE MARYSE BASTIÉ  
41, avenue Pierre Brossolette - 91170 Viry-Chatillon

mjclespasserelles.org

Ateliers

# Zen au Quotidien

Les mardis de 14h à 16h\*

**12 octobre 2021**

MARC GANTIEZ

Comment gérer les situations  
anxiogènes et/ou émotionnelles

**15 mars 2022**

MARC GANTIEZ

Lithothérapie

**16 novembre 2021**

**9h30 à 11h30**

AOUICHA ACHEFA

Auto-hypnose

**20 avril 2022**

MICHÈLE JEZEQUEL

ELIANE LUCAS

Rappel des principes/pratiques  
« Mental Detox » : cohérence  
cardiaque, Kaizen...

**14 décembre 2021**

PATTY MORGANE

Naturopathie

Approches d'hygiène de santé

**17 mai 2022**

MARC GANTIEZ

Relaxation/Tapotements  
et auto-massages

**11 janvier 2022**

MARC GANTIEZ

Méditation guidée  
de pleine conscience

**14 juin 2022**

MARC GANTIEZ

Sylovthérapie  
séance « hors les murs »

**15 février 2022**

**9h30 à 11h30**

AOUICHA ACHEFA

Sophrologie

Adultes - TARIF B  
Infos & inscription  
au 09 53 81 17 26

\* SAUF INDICATION  
CONTRAIRE

MJC LES PASSERELLES

