

# Association AMBRE



## JOURNEE DETENTE et EVEIL DES 5 SENS

Animée par Laurent GRIGNON

**Dimanche 31 octobre 2010**

de 09h30 à 17h30

*L'objectif : Connaître son corps pour mieux gérer son bien-être*

**Thème du jour :**

**L'ODORAT**

**Programme de la journée :**

Le matin, marche accompagnée autour de la vallée du petit Morin

Repas du midi partagé ensemble

L'après midi, exercices en relation avec le thème du jour,  
étirement des méridiens d'acupuncture, relaxation...

**Utilisation de mouvements doux et accessibles à tous !**

**Infos complémentaires :**

Lieu : Villeneuve sur Bellot

Tarif de la journée: 45€ (Repas inclus)

(Groupe de 6 personnes maximum)

Adhésion à l'association : 15€

**Renseignements et inscriptions :**

**06.12.05.86.38 ou 06.14.36.34.07**

Association AMBRE (loi 1901)

Siège social : 16 route château renard – 77510 Villeneuve sur Bellot

Contact : 06.12.05.86.38 - Site : [www.association-ambre.info](http://www.association-ambre.info)