

# ASSOCIATION LIPS

Cours Collectifs - Ateliers

Séances individuelles - Formation

**SEVERINE GAILLARD**

Réservation au 06.76.87.26.04

[association\\_lips@orange.fr](mailto:association_lips@orange.fr)

# POLIENAS

**Mieux-être**

**Sophrologie  
Caycédiennne**

**Do In**

*Auto-massages*

**Shiatsu**

*Sur RV uniquement*

## THEMES

« Parentalité, gestion du stress, sommeil, prendre soin de moi pour prendre soin des autres, animation résidents, sophroAdo, se détendre tout en s'amusant... »

## **COURS COLLECTIFS**

- **Sophrologie Caycédienne**
  - Sophro Ados les mardis à 17h30
  - Sophro Adultes les mardis à 18h30

*Salle Ex pompier, place du village*
- **Do In**
  - les mardis à 8h45

*Salle de danse, près de l'église*
- **Les Happy vendredis, mensuel de 14h à 16h**
  - Voir le calendrier

*Salle de danse, près de l'église*
- **Formation**
  - Sur demande uniquement

*Prise en charge avec organisme formation*
- **Parentalité, mensuel, le samedi à 9h30 et à 11h**
  - Voir le calendrier

*Salle de danse, près de l'église*

## **SEANCE INDIVIDUELLE**

- **Sophrologie Caycédienne**
  - Sur Rv uniquement

*Salle Ex pompier, place du village ou à domicile*
- **Séance individuelle Shiatsu**
  - Sur Rv uniquement, à domicile