

# Bien-être et mouvement

## Lyre de rêve

En cette période printanière de renouveau et de renaissance, l'équipe d'animation vous propose une nouvelle activité de méditation nommée « Lyre de Rêve » qui sera donnée par Marie-José Briner accompagnée de sa lyre.



Marie-José Briner est psycho-kinsésiologue et enseignante sur la relation à soi, à ses émotions et à son corps. Ce moment vous est proposé pour prendre un temps à soi et pour soi en pleine présence et conscience afin d'appivoiser nos doutes, nos soucis, nos douleurs physiques ou tout autre émotion présente. Un instant de partage est aussi bienvenu lors de ce moment pour celles et ceux qui en ressentent le besoin.

L'activité proposée « Lyre de Rêve » aura lieu

**le mercredi 6 avril à 15h00**

**à la salle d'animation.**