

**La plateforme de répit PR3A vous invite à un atelier Bien – être**

**« Relaxation avec les Bols Tibétains »**



**Lundi 14 avril 2025 de 9h à midi**  
**Village Nature Zen - Camping la turelure**  
**365 Impasse de Fontane 07110 Uzer**

**Possibilité d'apporter votre repas et de pique-niquer sur place**



Profitez d'un moment de calme et de détente profonde grâce aux vibrations des bols tibétains. Vous bénéficierez d'un accompagnement personnalisé, dans lequel vous découvrirez et ressentirez les bienfaits du son et des vibrations sur votre corps.

\*Les participants auront à leur disposition divers bols chantants, ainsi que tout le matériel nécessaire (bâtons, mailloches, coussins) pour une expérience immersive et personnalisée. Tenue souple recommandée.

**animé dans une yourte par**

**Serge Ebener** Sonopraticien en massage sonore et thérapie par le gong

**Nicole Varignier** Relaxologue, somatothérapeute



Pour toutes questions ou si vous êtes intéressés, merci de contacter PR3A  
Par tel 06 86 24 78 19 ou par mail [pr3a.ardeche@adapei07.fr](mailto:pr3a.ardeche@adapei07.fr)

**et de confirmer votre inscription par mail avant le 4 avril 2025**