

Séances détente et relaxation :

Dans le cadre de la journée évolution de la formation du mercredi 3 février prochain le Casi vous propose de participer aux séances de détente suivantes :

séances de **yoga assis** animées par Alice Rouget, soit de 12h00 à 12h30, soit de 13h45 à 13h15. Cette séance vous permettra de faire une pause physique et mentale sans se changer et sans matériel.

séance de **Do In** animée par Malika Merel de 12h30 à 13h20. Cette séance débutera par 10 minutes de relaxation suivie de 40 minutes d'auto massage sur tout le corps et plus particulièrement du visage.

Renseignements et inscription auprès de patricia.perrat@insa-lyon.fr