



# Atelier

## « Techniques de respiration, gestion du stress et méditation »



Animé par des professionnels de l'association Art de vivre.

### Au programme :

- un atelier découverte avec une approche simple et concrète
- des techniques faciles applicables dans votre quotidien (de parents...)
- accessible à tous, avec ou sans aucune expérience du yoga !

**samedi 06 février 2016**  
de 10h30 à 12h

La tribu Meinado / Le café Meinado

19 rue Guy Mocquet – 13001 Marseille

contact@latribumeinado.com / 09.82.50.31.14 / 06.20.99.31.13

Plus d'infos sur [www.latribumeinado.com](http://www.latribumeinado.com)