



# Journée "Slow-life"

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Description</b>   | La Slow Life, c'est ralentir le rythme pour mieux s'épanouir ! Durant cette journée, nous proposons différents ateliers et cours pour s'initier à ce mode de vie.  |
| <b>Contenu</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Yoga restauratif</li><li>• Méditation pleine conscience</li></ul> <p>Inscription individuelle à chaque atelier souhaité (dans la limite des places disponibles).</p> |
| <b>Prérequis</b>     | Aucun  |
| <b>Groupe cible</b>  | Tous   |
| <b>Objectifs</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Découvrir diverses thématiques autour du concept « Slow-life »</li><li>• Apprendre des techniques dans le domaine du bien-être</li></ul>                             |
| <b>Date</b>          | sur demande / D_79481  |
| <b>Durée</b>         | Total 1.00 période(s)  |
| <b>Ecolage</b>       | CHF 20.00  |
| <b>Lieu du cours</b> | Ecole-club Migros Fribourg (en cours de planification)   |