



Matinée de détente à la médiathèque

Dimanche 21 octobre, la médiathèque de Grosbreuil organisait une matinée zen



sans aucune prétention, dont le but était la relaxation, mais aussi les échanges amicaux entre Grosbreuillois.





Trente-cinq d'entre eux sont venus partager une infusion relaxante, échanger, feuilleter des livres sur le thème et participer aux activités mises en place par les bénévoles (coloriages déstressants, origami et séance de yoga) sur fond de musique relaxante et décoration zen.



Quinze parmi eux ont souhaité bénéficier de la séance de yoga gratuite menée par Elisabeth, la professeure de Hatha yoga de Grosbreuil.



La séance a été très appréciée et tout le monde, débutant ou non, s'est relevé des tapis avec une agréable sensation de bien-être.





Les bénévoles se réjouissent du succès de cette animation qu'ils ont organisée et à laquelle ils ont, eux aussi, participé pleinement.