

Juillet !

Association
CHEZ ROCKIE

**MAISON DES ASSOCIATIONS SURCOUF
19 RUE DE LA CHAUSSEE 35400 À ST-MALO
2ÈME ÉTAGE SALLE 208**



CONSULTATIONS

**9H À 18H SUR RDV
TOUS LES MARDIS**



CERCLES DE PAROLE

10H30-12H



KFÉ PARTAGÉ

14H-15H30 MARDI 1ER

Consultations individuelles

- Psycho pratique
- Sophrologie
- Socio esthétique
- Réflexologie
- Art thérapie
- Kinésithérapie
- Ostéopathie
- Coaching

2ème mardi

Violences conjugales

Moment convivial de rencontres et d'écoute bienveillante proposé par les écoutantes bénévoles

Bienfaits :

- Un moment d'échange entre femmes
- Créer du lien
- Vivre un moment de bien-être
- Stimuler les initiatives



SOPHROLOGIE

14H-15H30 MARDI 8



MARCHONS ENSEMBLE

14H-15H30 MARDI 15



Cours de sophrologie en petit groupe pour prendre soin de soi

Bienfaits :

- Vivre un moment de bien-être
- Se sentir bien dans son corps
- Lâcher-prise
- Libérer ses émotions

Marche sur la plage en petit groupe pour activer son corps et libérer son mental

Bienfaits :

- Activer son corps
- Libérer son mental
- Favorise la détente corporelle
- Se ressourcer

Rdv à 14h à la cale de Rochebonne

L'équipe de bénévoles prend des vacances !

Bonnes vacances et à bientôt !

OUVERTURE DE LA PERMANENCE LE

MARDI 2 SEPTEMBRE

Comment participer ?

**INSCRIPTION & ADHÉSION À L'ASSOCIATION ROCKIE OBLIGATOIRE :
ACCUEIL.ROCKIE@GMAIL.COM**

MODALITES : [ROCKIEASSOCIATION.WIXSITE.COM/ROCKIE](https://www.rockieassociation.wixsite.com/rockie)

