



FEDERATION FRANCAISE DE TIR A L'ARC

COMITE REGIONAL DE NORMANDIE DE TIR A L'ARC

Comité du Calvados

CD14 - Comité Départemental de tir à l'arc du Calvados



Invitation aux séances de découverte gratuites
«Gestion du stress et bien-être »

Nous vous proposons pour tous les archers de Calvados des séances de découverte sur 3 techniques différentes pour la gestion du stress.

1 - Gestion du stress une méthode qui combine de la relaxation active et des exercices de contrôle cérébrale avec Nathalie Mallet. Pour plus d'information <http://amma-normandie.fr/>
27 novembre Gestion du stress Lieu à confirmer

2- Le DO-IN est une forme d'auto massage chinois. L'atelier sera réalisé par Anne-Claire Renault .
Pour plus d'information <http://www.ffst.fr/le-shiatsu/le-do-in/>
28 novembre Do In Lieu à confirmer

3- La sophrologie avec Leatitia Boissard qui intervient déjà avec des archers d'Argences et de Carpiquet. Une approche différente de la sophrologie, totalement adaptée à notre sport.
30 novembre à Carpiquet de 1030 à 11h30

Les places sont limitées à 12 personnes .
L'activité est accessible à partir de la catégorie cadet(te).

Nom	Numéro de licence	Club	Téléphone	27/11	28/11	30/11

Il faut renvoyer votre inscription avec le choix de l'atelier **avant le 22 novembre 2019** par mail :

tiralarc.cd14@gmail.com