

MARPA : L'art de vivre à la japonaise

Vendredi 6 février 2026 | de 10h à 12h



Art de vivre à la japonaise : cérémonie du thé & voyage sonore

Vendredi 6 février de 10h à 12h à la MARPA

Le Centre Intercommunal d'Action Sociale (CIAS) de la Communauté de communes des Terres du Lauragais propose un temps de bien-être et de détente inspiré de l'art de vivre japonais.

Au programme :

#Cérémonie du thé

#Voyage sonore aux bols tibétains

Une invitation à **cultiver l'art de la pleine présence**, à travers la sonothérapie et la relaxation profonde.

Animé par **Sarah, sophrologue**, cet atelier s'adresse aux **résidents et aux personnes âgées de plus de 60 ans du Lauragais**.



Informations pratiques :

- # Vendredi 6 février
- # De 10h à 12h (durée : 2h)
- # MARPA d'Auriac-sur-Vendinelle
- # 20 participants maximum

Renseignements / inscriptions :

- # MARPA : 05 62 71 96 97
- # Sarah (sophrologue) : 07 87 10 82 57