

RELAXATION

DETENTE DU CORPS

COURS POUR TOUS



Vous désirez découvrir ou redécouvrir l'harmonie de votre corps, de votre mental et de votre esprit ? Faites l'expérience de la relaxation et de la détente du corps par des exercices doux et efficaces.

Par ses techniques à visée préventive et thérapeutique, la relaxation vous offre l'opportunité de :

- * vous détendre et lâcher-prise*
- * mieux gérer vos émotions*
- * stimuler vos facultés de mémoire et de concentration*
- * prendre conscience et développer vos qualités et vos capacités*
- * vous libérer des peurs, des dépendances*
- * vous préparer sereinement à des évènements ponctuels*

Et ainsi

.....Aborder la vie positivement !



Où allez-vous vous détendre et quand ?

A l'école communale de DOUAINS

Le lundi soir de 20h30 à 21h45 (hors vacances)

Les cours débutent le 9 Septembre 2019 pour 1h15 de détente. Possibilité de s'inscrire en cours d'année

A combien cela vous revient-il ?

Inscription à l'année : 210€

Possibilité de 3 règlements

1 cours d'essai offert

Que devez-vous apporter ?

** une couverture et un coussin*

** un tapis de gym*

Sans oublier votre sourire !



*Le bien-être n'attend pas et comme le dit si bien
William Shakespeare : « notre corps est un jardin,
notre volonté en est le jardinier »*



Sylvie LE STUM

06 81 71 92 71

sylvielestum@hotmail.fr

Praticienne en sophro-relaxation

Enseignante Qi gong et Brain Gym