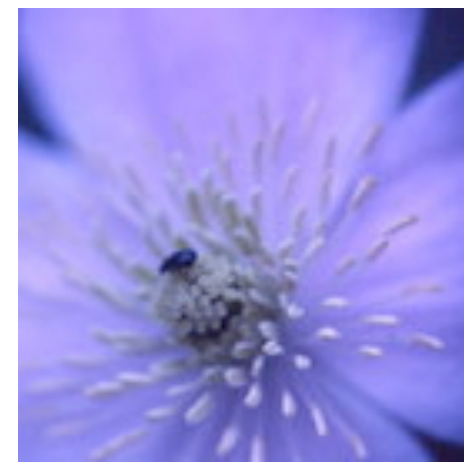


PLEINE PRÉSENCE SELON LE DR VITTOZ, RELAXATION BIOSYNERGIQUE, ROUTINES ÉNERGÉTIQUES, PRATIQUES ANTI-DÉPRIME, SONS ET SOUFFLE

à la villa Pagnon, 8 rue Bellevue Romans-sur-Isère



Animation : Marie-Claude Ozanne, relaxologue, biosynergiste

LE MARDI DE 12H15 À 13H45

Aborder les situations de la vie avec calme est une clé à la fois pour sa santé, ses relations et son cheminement personnel.

Prendre soin de soi. Prendre du recul. Gérer stress et émotions. S'ancrer et se recentrer. Développer l'attention et la concentration. Améliorer sa capacité à faire face aux situations. Cultiver son équilibre physique et psychique.

15 € le cours d'1 heure 30 / 135 € les 10 cours / 220 € les 20 cours / 280 € le cycle (30 cours)

225 € l'année pour les personnes à petit budget • Info & inscription : 06 12 52 66 32