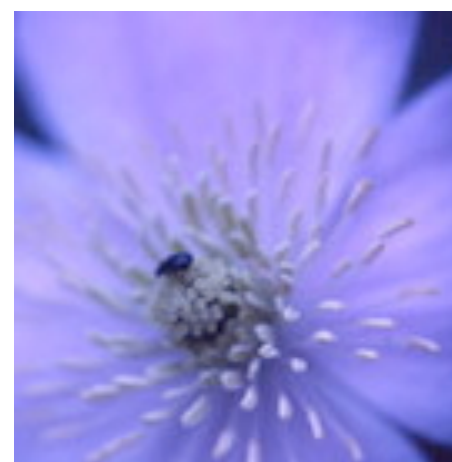
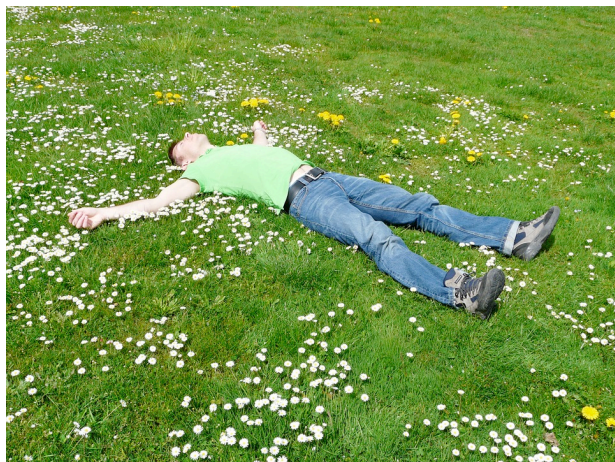


# RELAXATION LUDIQUE ET DYNAMIQUE PLEINE PRÉSENCE SELON LE DR VITTOZ PRATIQUES ANTI-DÉPRIME ET ANTI-STRESS, SOUFFLE ET SONS

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



*Animation : Marie-Claude Ozanne, relaxologue, biosynergiste, musicienne*

**LE MARDI DE 12H15 À 13H30 - DÉBUT : MARDI 1ER OCTOBRE**

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. Mieux gérer stress et émotions. S'ancrer et se recentrer. Améliorer sa capacité à faire face aux situations. Développer l'écoute intérieure, l'attention et la concentration. Cultiver son équilibre physique et psychique.

**15 € le cours d'1 heure 15 / 120 € les 10 cours / 195 € les 20 cours / 225 € le cycle (30 cours)**

**• Info & inscription : 06 12 52 66 32 •**