SOPHRO-RELAXATION & PRÉSENCE À SOI

MOUVEMENTS, POSTURES, YOGA NIDRA, OUTILS VITTOZ, ROUTINES ÉNERGÉTIQUES, VISUALISATIONS, RESPIRATION, ...

au Centre Jacqueline Sant, villa Pagnon, 8 rue Bellevue à Romans-sur-Isère







avec Marie-Claude Ozanne, relaxologue biosynergiste

le mercredi de 13h à 14h30 - Début : 4 octobre 2023

Aborder les situations de la vie avec calme est une clé pour son bien-être, sa santé, ses relations. Prendre soin de soi. S'ancrer. Mieux gérer stress et émotions. Développer l'écoute, l'attention, la concentration. Améliorer son sommeil, gérer son anxiété, accompagner la douleur. Se créer une mallette d'outils personnels...

15 € le cours d'1 h 30 / 125 € le trimestre / 215 € le semestre / 275 € le cycle entier (30 cours) [225 € petit budget]

• Info & inscription: 06 12 52 66 32 •