

SOPHRO-RELAXATION DYNAMIQUE & PRÉSENCE À SOI

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

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



avec Marie-Claude Ozanne, relaxologue, biosynergéticienne

le mercredi de 13h à 14h30 - début 2 octobre - cours d'essai le 25 septembre

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

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 / 120 € le trimestre / 195 € le semestre / 225 € l'année (30 cours)

• Info & inscriptions : 06 12 52 66 32 •