

DE LA RESPIRATION À LA RELAXATION

**UNE FOIS PAR MOIS
DE 19H À 20H**

25/09/2025 · 09/10/2025 · 13/11/2025 · 11/12/2025 · 15/01/2026
· 12/02/2026 · 19/03/2026 · 09/04/2026 · 21/05/2026 ·
11/06/2026

Inscription obligatoire
15€ la séance - 20€ non-adhérent

AVEC MARIE-HÉLÈNE PIZANO



*Besoin de souffler, de se détendre,
envie de se relaxer, faire une pause, prendre le temps...
Venez découvrir, pratiquer la relaxation près de chez vous.
Un moment pour libérer ses tensions musculaires et faire
le calme en soi.*

*Retrouver l'harmonie du corps et de l'esprit
pour être bien au quotidien.*



AU RELAIS SAINT-LOUIS

30 bis rue Auguste Renoir - 78400 Chatou

Marie-Hélène : 06 73 89 98 86

Association "L'Éveil du Geste"

contact@leveildugeste.com - 06 28 28 04 53

www.leveildugeste.com