



# Atelier RELAXATION

Avec Marie-Hélène PIZANO

« DE LA RESPIRATION  
A  
LA RELAXATION. »

RESPIRER  
SE RELAXER  
ECOUTER SON CORPS...



Nouvel Atelier de Relaxation dans l'Association « L'Eveil du Geste »  
**Un jeudi par mois de 19h à 20h au Relais Saint-Louis.**

28 septembre, 12 octobre, 9 novembre et 14 décembre 2023  
11 janvier, 8 février, 14 mars, 30 mai 2024

14€ la séance ou 98€ pour les 8 ateliers de l'année (soi 12€ l'atelier) -  
18€ adhésion à l'Association « L'Eveil du Geste » obligatoire dès le deuxième cours.

Besoin de souffler, de se détendre, envie de se relaxer ...

Faire une pause... Prendre le temps....

- Prendre 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.

Avec Marie-Hélène PIZANO

Accompagnement

Conseil en Santé Holistique

EFT et Brain Gym

Maître Praticien en Hypnose Ericksonienne