



Atelier RELAXATION

Avec Marie-Hélène PIZANO

« DE LA RESPIRATION
A
LA RELAXATION. »

RESPIRER
SE RELAXER
ECOUTER SON CORPS...



Un jeudi par mois de 19h à 20h au Relais Saint-Louis.

26 septembre, 10 octobre, 14 novembre et 12 décembre 2024
9 janvier, 6 février, 13 mars, 10 avril, 15 mai et 5 juin 2025

15€ la séance - 20€ non adhérent

19€ 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