



LES TOUCHES DU BIEN-ETRE

Prenez votre vie en mains !

ENTRETIENS INDIVIDUELS – touche pause



Relaxation assise

15 mn de relaxation par le toucher
sur une chaise de massage

Dans notre vie trépidante, le **stress** provoque souvent des maux de dos, des contractures aux épaules, des douleurs à la nuque.

Je propose de **détendre** ces parties du corps.

Le bien-être est favorisé par la position sur la chaise prévue à cet effet.

Prenez un quart d'heure seulement de votre temps pour que le **calme** s'installe en vous physiquement et psychologiquement !



Qui suis-je ?

Yvette ABIN

Educatrice de formation
Professeur de yoga
Sophrologue
Somatothérapeute
Energéticienne

Je pratique la méditation
de pleine conscience.

Ma recherche : affiner
notre conscience.

Sur rendez-vous