



## 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