



# LES TOUCHES DU BIEN-ETRE

Prenez votre vie en mains !

## RELAXATION



### POUR SE POSER, SE RE-POSER

#### 1 heure pour penser à soi

La séance se déroule en position assise, c'est une posture proche de *la vie quotidienne*.

Elle débute par des mouvements très simples visant à prendre **conscience** de son corps. Peu à peu, les tensions musculaires se relâchent.

Puis la **respiration** se ralentit pour imprimer au corps un rythme apaisant ; ce qui **calme** l'agitation du mental.

Des **visualisations** canalisent les pensées et permettent d'atteindre les **OBJECTIFS** :

- Détente du corps
- Réduction du stress
- Renforcement de l'énergie vitale
- Sérénité face aux soucis de la vie quotidienne

Ma voix vous guide pendant la séance, mais chacun reste **autonome**.

Plus on pratique la relaxation, plus les résultats sont rapides et profonds.

#### DATES :

Chaque vendredi à 19h  
Un samedi par mois à  
10h30 et à 14h30  
Un mardi par mois à 19h

#### TARIFS :

Me consulter

#### LIEU :

Centre aquatique  
de Guérande



#### Qui suis-je ?

Educatrice de formation  
Professeur de yoga  
Sophrologue  
Somatothérapeute  
Energéticienne

Je pratique la méditation  
de pleine conscience.

Ma recherche : affiner  
notre conscience.