



Les jours continuent à raccourcir, l'automne s'approche doucement ; l'automne c'est la saison où l'on se débarrasse de ce qui est devenu inutile et où l'on garde l'essentiel ! Et parmi les choses essentielles il y a cette nécessité de prendre des temps de pause et de détente dans nos emplois du temps souvent surchargés , des temps comme des rendez-vous avec soi-même et à la fois au sein d'un groupe convivial; des temps où l'on prend soin de son corps, en respirant, en l'étirant en douceur, en se relaxant ;

C'est ce que je vous propose lors des cours de Relaxation/Sophrologie dans lesquels je mêle différentes techniques ; ils sont dispensés à la salle Marius Déal ; il reste des places dans les cours :

- du mercredi de 17h45 à 19h
- du mercredi de 19h15 à 20h30

Il est possible de venir faire une séance d'essai sans engagement et de rejoindre les groupes, dans la limite des places disponibles, même si la saison a démarré. En effet à l'heure où sortira ce numéro de l'Echo des Courtines, les cours auront repris (la semaine du 1 septembre).

Plus d'infos sur le site relaxationharmonie-sylviebouteille@gmail.com onglet « séances collectives » ou en m'appelant au 06.08.42.04.03.

Sylvie Bouteille