

RELAXATION COLLECTIVE



Venez partager un moment zen adolescent(e)s, adultes

vous poser, respirer, et par ma voix qui vous guidera,

apaiser vos tensions, vous détendre et

lâcher-prise

1 h 30

d'exercices sophrologiques

et méditation en pleine conscience



les MARDIS

02, 16 & 30 AVRIL, 14 & 28 MAI, 11 JUIN 2024

à 19h00 **HARBONNIERES 80**

Salle polyvalente, 19 rue de Mesmy



les MARDIS

09, 23 AVRIL, 07 & 21 MAI, 04 & 18 JUIN 2024

à 18h30 **ONVILLERS 80**

Salle de convivialité, à côté de l'église



les VENDREDIS

05 & 19 AVRIL, 03 & 17 MAI, 07 & 14 JUIN 2024

à 19h30 **ROIGLISE 80**

Ecole, à côté de la mairie



Forfait les 6 séances à 60€ ou à la séance 15 €

Inscription obligatoire avec règlement au préalable svp

Tel. : 06 61 98 53 61

Praticienne en relation d'aide et Relaxologue à Roye

Email : valerie.obry@outlook.fr

Facebook : [valerieobrypausezen](https://www.facebook.com/valerieobrypausezen)