



Alors... je ne sais pas vous, mais moi j'adore la rentrée !

Je trouve que c'est comme un nouveau cycle, la possibilité de changer des choses dans notre quotidien, comme peut-être... tenez! décider de vous accorder cette saison plus de temps pour prendre soin de vous, pour évacuer le stress négatif, pour faire le plein de positif, de détente, pour offrir à votre corps des étirements doux et efficaces, et ce en participant aux cours de Relaxation dispensés à Duerne, à la salle Marius Déal..

Et quelle chance, il reste quelques places dans les cours :

- Le mardi matin de 8h45 à 10h
- Le mercredi de 17h45 à 19h
- Le 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 16 septembre).

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

Sylvie Bouteille