



L'automne nous offre un spectacle magnifique avec la nature qui a revêtu ses couleurs chatoyantes et particulièrement lorsque le soleil brille ! Mais cette saison peut-être, lorsque le temps est gris ou pluvieux, synonyme de morosité, de fatigue, voire de tristesse et les tensions accumulées dans le corps se font alors sentir !

Ça peut être le bon moment pour intégrer les cours de Relaxation ; pour trouver en soi cet espace de paix, de calme, pour étirer son corps en douceur et pour retrouver peu à peu sa joie de vivre ; les cours ont repris à la mi-septembre, mais il est tout à fait possible de les rejoindre dès à présent ! il reste quelques places dans les groupes :

- Le mardi de 8h45 à 10h
- Le mercredi de 17h45 à 19h
- Le mercredi de 19h15 à 20h30

Il est possible de venir faire une séance de découverte sans engagement en faisant part de votre venue.

Les cours ont lieu à la salle Marius Déal.

N'hésitez pas à aller visiter le site : [relaxationharmonie-sylviebouteille.com](http://relaxationharmonie-sylviebouteille.com), onglet « séances collectives » et à me contacter pour tous renseignements complémentaires au 06.08.42.04.03.

Sylvie Bouteille