

FAITES LE VIDE DANS VOTRE
ESPRIT, RETROUVEZ L'ÉNERGIE
DANS VOTRE CORPS,

Relaxez-vous en bougeant

Objectif :

Grâce aux mouvements, écoutez
votre corps, dégagez votre esprit,
libérez-vous des émotions négatives
et renouvez votre énergie.

VOUS RESSOURCER, c'est une expérience de
retour à son corps et à la nature, en extérieur.

Relaxation dynamique

Corinne
MAHAUT

POUR ADULTES
ET ENFANTS
A PARTIR DE 3 ANS



Au programme

DATE :

Samedi 3 mai, dans le cadre de l'opération Suisse bouge,
de 13h à 14h et de 14h à 15h

- **Libérez le mental et les tensions** : grâce à des techniques de respiration et dans le mouvement.
- **Evacuez les émotions négatives** : avec la relaxation dynamique et la réactivation de vos capacités.
- **Retrouvez votre élan vital** : avec l'activation de vos 5 sens et la concentration.
- **Développez un état positif** : renforcez la confiance dans votre corps et votre équilibre.

Groupe de 4 à 15 personnes

Lieu : Place de pique-nique des Tzoumettes à Flanthey

Tarif : Offert

Inscription : corinne.mahaut@essenciels.ch ou 076 824 12 71



Corinne Mahaut, sophrologue, Flanthey/Sierre
corinne.mahaut@essenciels.ch
076 824 12 71
www.essenciels.ch