

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

## Relaxez-vous en bougeant

### Objectif :

Grâce aux mouvements, écoutez  
votre corps, dégagiez 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@essentiels.ch](mailto:corinne.mahaut@essentiels.ch) ou 076 824 12 71



Corinne Mahaut, sophrologue, Flanthey/Sierre  
[corinne.mahaut@essentiels.ch](mailto:corinne.mahaut@essentiels.ch)  
076 824 12 71  
[www.essentiels.ch](http://www.essentiels.ch)

