NEW OCTOBRE 2025

COURS DE RELAXATION

« CTRL + ALT + RELAX »

TOUT NOUVEAU COURS AU CENTRE VITAMED À CHÉNENS « PRÉVENTION & GESTION DU STRESS »

Rejoignez-nous et retrouvez paix intérieure et sérénité au quotidien, renouvelable chaque trimestre pour tous les niveaux, débutant comme avancé.

Offrez-vous les clés pour prendre soin de votre esprit et de votre corps et laissez-vous guider vers une totale détente au moyen de techniques efficaces telles que la respiration, le training autogène, la relaxation musculaire, le mouvement et la posture, la visualisation, le balayage corporel, et bien d'autres méthodes … ainsi vous plongerez dans un état de relaxation profonde et durable. Grâce à des exercices pratiques et des connaissances théoriques simples à intégrer. Apprenez à pratiquer en toute autonomie pour une vie plus détendue et équilibrée, chez vous.

Pré-inscriptions ouvertes – Le cours se rempli … n'attendez pas et inscrivez-vous par mail à l'adresse indiquée jusqu'au plus tard le 8 octobre 2025→

Objectif général :

Se détendre & Avoir des « outils » pour gérer le stress au quotidien et prévenir les pathologies liées …

———

Public cible & Prérequis :

Pour tout un chacun de 18 à 88 ans !

———

Mercredi

18h45 – 19h35
(50 minutes)

———

Lieu & Dates :

Centre VitaMed Chénens – 1er étage

Premier trimestre 2025-2026

29.10, 12.11, 26.11, 10.12, 14.01.2026, 28.01.2026

Prix :

Le cours : 28.00
Le trimestre (six cours) : 158.00

ESSENTIA NATURÔ
Valérie LIAND

3225 Müntschemier - BE
1744 Chénens – FR

liv@essentianaturo.ch