



NEW CENTRE VITAMED CHÉNENS

COURS DE RELAXATION

« CTRL + ALT + RELAX »

« PRÉVENTION & GESTION DU STRESS »

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

Offrez-vous un temps de qualité et prenez soin de vous... tout en vous laissant guider vers une profonde 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, l'olfactothérapie etc.

Vous plongerez ainsi dans un état de relaxation durable.

Grâce à des exercices pratiques et des connaissances théoriques simples à intégrer vous serez à même de pratiquer en toute autonomie chez vous, pour une vie plus détendue et équilibrée !

Le cours se remplit ... n'attendez pas et inscrivez-vous par mail à l'adresse indiquée ou auprès de la pharmacie, jusqu'au 15 octobre 2025→

Objectif général :

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 – 19h30
(45 minutes)

Lieu & Dates :

Centre VitaMed Chénens
– 1^{er} 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

Essentia  NaturÔ