

LES RENDEZ-VOUS DE LA YOURTE DE CAEN



Séance découverte de RELAXATION PROFONDE Samedi 17 MARS - de 14h à 17h

*Apprenez à **respirer pleinement** en conscience,
libérez vos points de tension naturellement,
accédez au **relâchement profond** de vos systèmes nerveux et musculaire,
pour une **harmonie physique et mentale** optimale.*

Le sommeil est valorisé d'une très grande qualité.

Les **émotions** sont naturellement gérées par le biais d'un grand **discernement** et du **lâcher-prise**, la **réponse au stress** et à **l'anxiété** est objectivée.

L'activité cérébrale déployée des ondes Alpha à Thêta est un **prérequis** au **développement personnel** et à toute **bonne méditation opérative**.

30 Personnes maximum – inscription sur réservation
sur le site <https://www.la-yourte-de-caen.com/nos-evenements>

Pensez à amener votre plaid ou couverture



La Yourte, 8 rue du Grand Clos Saint Marc, Caen
Gaëlle MARIE-LEBEC – 06.68.97.31.15



La-yourte-de-Caen