



P'OSEZ-VOUS !

Osez une pause en soi, osez se relier !

Venez expérimenter la relaxation et la méditation guidée
Écouter son souffle pour s'apaiser et retrouver un nouveau souffle
Échanger et partager un moment de convivialité, dans l'accueil de soi
et la bienveillance envers l'autre

Tous les mardis soir de 18h30 à 20h30

Prévoir des vêtements souples, un coussin de méditation et une petite couverture
Pour votre confort, des chaises sont à disposition

Votre participation : 8 €

Les 10 séances 70€

Sur réservation, places limitées

Réservation :

Catherine LOISEAU

22, rue Sébile

39000 LONS LE SAUNIER

06 46 37 32 71

catherineloiseau@orange.fr

www.catherineloiseauunaturopathe.fr

