



## **COURS RELAXATION**

# **DECOUVERTE DE SOI MIEUX ETRE AU QUOTIDIEN**

## **détente – énergie**

**Des méthodes et des outils facilitateurs  
de la vie au quotidien  
pour obtenir une fluidité et être en  
harmonie avec soi-même  
sérénité et simplicité**

**Mardi 19 h 30 à 21 h tous les 15 jours**

**Maison de quartier de l'Adezière**

**INSCRIPTIONS MJC Avrillé : Tél. 02.41.34.35.87**

**STAGE DECOUVRIR MON POTENTIEL : 1 avril 2023**

