



## 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**

