

NOUVEAU:



Relaxation Profonde

Une technique de relaxation particulière qui permet de se détendre et en même temps de favoriser un objectif qui vous est personnel.

Elle permet également de favoriser le sommeil, de renforcer vos ressources (confiance en soi, gestion de la douleur,...), de changer.

2 jeudis par mois

de 19h à 20h30

À la salle Berriau

d'Erbray

(située derrière la
Mairie)

11 et 25 janvier

1 et 15 février

15 et 29 mars

12 et 26 avril

17 et 31 mai

7 et 21 juin

Animation et Renseignements : Olivia GOURMAUD

(sophro-analyste) 06 02 37 87 43

*Un entretien individuel préalable de 30 min environ se fera au
RAP pour définir votre objectif personnel.*

Inscription et règlement

au RAP :

**Adhésion de 22 € + 8€ par
séance**

Relais Accueil Proximité
7 Rue Sophie Trébuchet
44670 Petit Auverné
02.40.55.59.32

Mail : rap.relais-accueil-proximite@orange.fr

