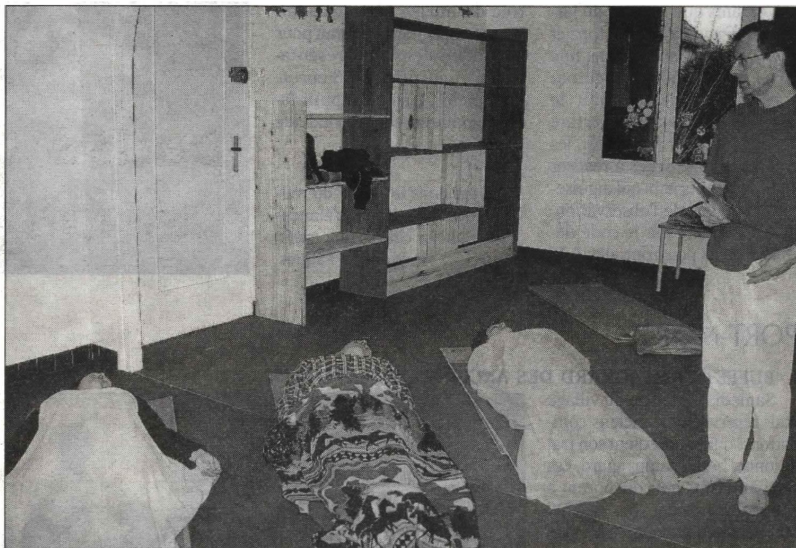


PORT-MORT > ATELIER DE SOPHRO-RELAXATION

## Pour retrouver une harmonie naturelle

Pour retrouver le meilleur de soi-même, pour se détendre et permettre à son corps de se régénérer, Jacques Gérard propose des séances de sophro-relaxation en groupe. Les beaux jours sont arrivés c'est le moment de s'occuper de soi-même, d'avoir envie de décompresser en fin de semaine et de ne plus passer le week-end à récupérer pour se libérer du stress. Les séances de détente-vitalité comme le définit l'animateur dissolvent les tensions, les blocages et rétablissent l'harmonie.

La détente-vitalité se déroule en trois parties : une série d'exercices physiques simples puis c'est la détente à la base avec une séance de sophrologie-relaxation en groupe et finir avec des échanges, conseils et commentaires sur la séance de sophrologie. La sophro-relaxation c'est la relaxation qui est un état de détente et dans la relaxation avec la



■ Après des exercices physiques très légers, place à l'étape sophrologie-relaxation sous le regard de Jacques Gérard.

sophrologie c'est une détente sur un fond musical. Quant à la vitalité c'est simplement pour avoir plus de vie et de vitalité d'où le nom « détente-vitalité ».

● Les séances de sophro-relaxation se tiennent le vendredi de 18 h 15 à 19 h 45 à Port-Mort salle proche de la bibliothèque. Contact : Jacques Gérard au 06 69 70 64 00 ou

<http://detente-vitalite.boosterlavie.com>

vos **Sorties** et **Spectacles** sont dans **L'IMPARTIAL**

Je m'abonne  
par prélèvement  
automatique,  
c'est  
+ pratique