

Tous les lundis soirs de 20h30 à 21h30

Atelier « Détente et relaxation »

*Une séance de relaxation-méditation pour enfin vivre votre vie
en toute sérénité*



Pourquoi s'inscrire ?

Besoin de vous retrouver ? De prendre un moment rien que pour vous ?

Cet atelier est fait pour vous !

Il vous permettra de :

- Retrouver votre calme et sérénité.
- Vous alléger de la charge mentale.
- Apaiser et accepter vos émotions.
- Apprendre à lâcher prise et se détendre.
- Partager un moment de détente au sein d'un petit groupe convivial.
- Démarrer votre semaine du bon pied.

Mes outils

Techniques de relaxation efficaces
Techniques de visualisations positives
let de méditations
Techniques d'ancrages PNL
(programmation neurolinguistique)

Infos pratiques

De Novembre 2026 à juin 2027
une fois par semaine le lundi soir
(20h30-21h30)

Tarifs:

20€/ séance
forfait 10 séances 150€

Lieu :

Cabinet VivreOtrement à Yerres



Sepenya Rousselot

Psychopraticienne
& coach de vie



06 15 45 67 25



www.vivreotrement91.eu



vivreotrement.91@gmail.com

