

2018

BOOSTEZ votre vitalité ET GAGNER en sérénité



Sylvie Salignac

Thérapeute :

Sophrologue - Hypnothérapeute

Agréée ASCA

La respiration est un élan vital qui permet à chaque cellule de notre corps de fonctionner. Savoir respirer est une clé fondamentale de la santé et du bien-être et la respirologie permet de revenir à ses sensations respiratoires. Cet atelier vous permet de découvrir les différents outils pour maîtriser le va-et-vient de ce flux d'énergie.

A titre thérapeutique, préventif ou curatif, respirer pour

- Libérer les émotions
- Chasser le stress
- Recharger les batteries
- Gérer les efforts
- Mieux s'exprimer
- Se tonifier
- Se relaxer
- Retrouver son équilibre

Session du matin en Mai :

Mardi 15 - 22 - 29 mai + 05 Juin de 9h à 10h

Session du soir en Juin :

Lundi 04 - 11 - 18 - 25 Juin + 2 juillet de 19h à 20h

Tarif pour 5 séances: 150.-
Tarif Delta et personnel: 110.-
Inscription: 022 709 00 66
ou sur info@reseau-delta.ch

3^{ème} étage-Cité générations
Route de Chancy 98 - 1213 Onex
Tram 14 arrêt Bandol

Cité générations

maison de santé

 **RESEAU
DELTA**
LA SANTE INTELLIGENTE
www.reseau-delta.ch