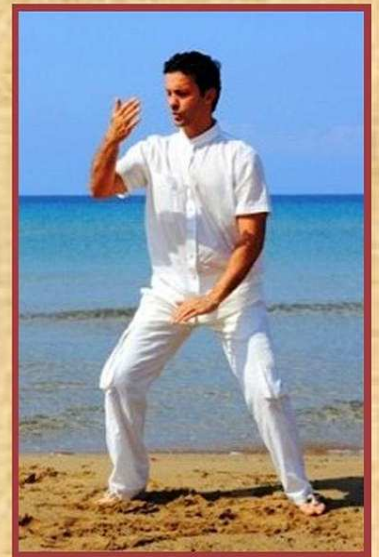


# Sophro-Relaxation-Qi Gong

**Une meilleure connaissance de soi, une prise de recul sur des situations difficiles permettent de s'accommoder ou de réduire le stress : ainsi avec plus de lucidité et de maîtrise de nos émotions, nous abordons les événements avec plus de sérénité : gestion des conflits, préparation aux examens, renforcer la confiance en soi, sa mémoire, ses défenses immunitaires...**

**Cette activité stimule notre dynamisme physique et mental.  
*Vivre mieux en étant acteur de sa Santé et de son Bien-être.***



**Inscription préalable à la séance** (effectif limité) :

☎ [lavoiedumouvement45@gmail.com](mailto:lavoiedumouvement45@gmail.com)

☎ Adhérents Saison 2018-19 : 12€ ☎ Participants extérieurs : 15€

**Lieux** : salles « Mondésir » ou « Picardière », St Jean de Braye  
selon planning pré-établi

☎ **06.73.18.25.08**

**[www.lavoiedumouvement.net](http://www.lavoiedumouvement.net)**

