

Relaxologie

L'UNAFAM du Gard propose à ses Aidants
des séances de :

Relaxation & Méthode Vittoz

Exercices de respiration, visualisation

Geste conscient

Repos du corps et de l'esprit



Samedi 10h30/11h45

**NOVEMBRE : 9 - 23 - 30 et DECEMBRE : 14 - 21
2024**

**Maison des Associations - 2, Impasse Jean Mace
30900 Nîmes**

Salle au rez-de-chaussée

Parking libre face au Parnasse

Bus n° 7 - Arrêt : l'Estanque

T 1 - Arrêt : Costières - Parnasse

*

Elisabeth Jockers - Relaxologue

INSCRIPTION : 06 76 82 20 75

(Séances gratuites réservées aux adhérents de l'Unafam du Gard)