

# 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*

**JANVIER : 11-25 / FEVRIER : 8 - 15 / MARS : 1-15-29  
2025**

**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)*