



# Relaxation - Do in

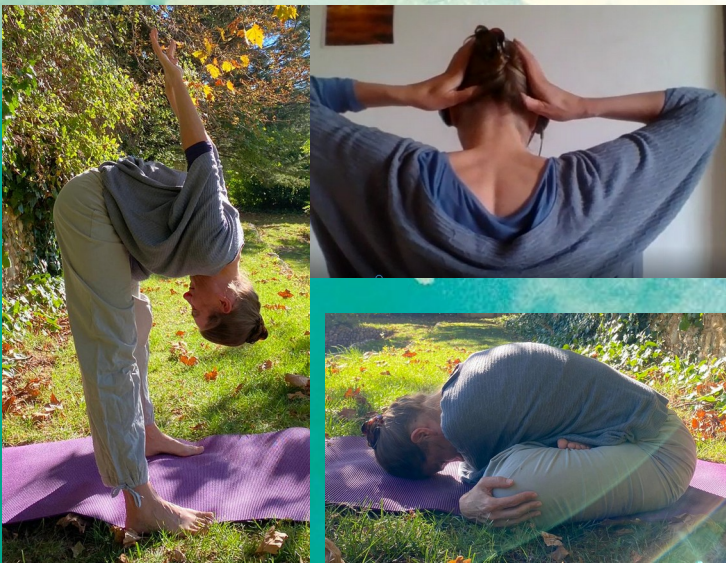
## (auto-massages & étirements)

### Cours en ligne et en direct

collectifs et individuels

- Prendre soin de votre corps et de votre esprit,
- retrouver un profond bien être et une relation bienveillante à votre corps,
- gérer votre stress et vos émotions,
- vous ancrer, vous relaxer, vous aligner,
- dynamiser votre immunité, souplesse et vitalité.

Des exercices accessibles à tout.e.s, où que vous soyez, des cours adaptés en direct à vos possibilités et besoins.



1<sup>er</sup> cours  
découverte  
**OFFERT!**

& lors portes ouvertes  
le 11/09/23

Informations : [www.presence-et-sens.net](http://www.presence-et-sens.net)  
**Florence Tibout** : 06 24 50 14 70  
[florence@presence-et-sens.net](mailto:florence@presence-et-sens.net)