

Venez partager un moment agréable entre ami(e)s en découvrant la **LUMINO & RELAXATION**



Les bienfaits reconnus:

- **S'endormir facilement et sereinement / Mieux dormir**
- Lutter contre **les états de fatigue chronique et la dépression saisonnière**
- **Récupérer rapidement**
- Induit une **relaxation de l'esprit**: lâcher prise, bloque la rumination



et bien d'autres programmes (méditations, gestion du poids, de la douleur, concentration / mémorisation...)



Tarif privilège: 10€  
(au lieu de 18€)

Déroulé de l'atelier

- Présentation générale des effets relaxant ou dynamisant de la luminothérapie MP3
- **Séance découverte** (30 min)
- Échanges, partages des ressentis, questions/réponses

N'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement -  
Gaëlle TERRIER - 06.23.37.42 - gaelle@energiesharmony.com

