

NOUVEAU
DANS VOTRE QUARTIER
(TOULON OUEST)

Séances de groupe 1h30 / semaine
40 euros par mois - Inscrivez-vous !



www.jouons-ensemble.fr

Relaxations méditatives
Enseignement fondamental

La relaxation **profonde**, un outil essentiel
pour améliorer notre vie au quotidien

Les bienfaits de la **relaxation profonde** sont
multiples et **démontrés scientifiquement**

Dispersion, dissolution des tensions musculaires et nerveuses
Stimulation du système **circulatoire**
Régulation du fonctionnement des organes et du système
glandulaire en général (les ondes alpha contribuent à la santé
de la cellule)

Qualité du sommeil amélioré, **revitalisation profonde**
Restaure l'estime de soi, **augmente l'optimisme**
Améliore les relations familiales, **conjugales, sociales,**
professionnelles...

Favorise « un mieux penser, un mieux agir »
Ouvre à l'instant présent, à la **créativité, au lâcher-prise**
Développe la mémoire, la **spontanéité, l'intuition**

www.jouons-ensemble.fr

Relaxations méditatives
Enseignement fondamental

Le silence apaisant, sécurisant que procure la relaxation
profonde nous permet de **comprendre vraiment** que c'est
à partir de l'intérieur de notre être que « tout se joue »
Ce **silence** devient en nous « un lieu de pouvoir » à partir
duquel nous pouvons reprendre les **commandes** de notre vie.
C'est en prenant la mesure de tous ces possibles que nous
comprenons le sens réel de la relaxation profonde.
« Se relaxer veut dire se libérer »

Brigitte Darrigues

Relaxologue en biosynergie
Formée par l'école ISTAR
(Institut pratique de créativité et de relaxation)

Renseignements et inscription : 06 75 87 18 66

Imprimé pour Jouons-ensemble par vita-flyers.fr

NOUVEAU
DANS VOTRE QUARTIER
(TOULON OUEST)

Séances de groupe 1h30 / semaine
40 euros par mois - Inscrivez-vous !



317

Bd Charles
Delescluze

Place
Macé

Espace
Minéral

Rond point
des Routes

La Poste
des Routes

Avenue André
le Chatelier

Ne pas jeter sur la voie publique