



Réduction du stress et de l'anxiété



Hypno'Ressource

Hypno'Relax

Méditation active en groupe

Les mercredis de 18h00 à 18h30



Une méthode alliant respiration, pleine conscience et méditation active.



POURQUOI PARTICIPER ?

- Apprendre à gérer le stress et l'anxiété ou simplement s'accorder un moment de bien être grâce à la cohérence cardiaque, la pleine conscience et la visualisation active.
- Partager un moment convivial et enrichissant.

Vous souhaitez participer ? Merci de m'envoyer un message WhatsApp sur le numéro de téléphone ci-dessous pour m'informer de votre participation.

Informations : Hypno'Relax sera guidé par **Sandra Chappatte** (hypnothérapeute depuis 10 ans), n'hésitez pas me contacter en cas de questions.

 **Les mercredis à 18h00** (il est important d'arriver 5 min avant le début de la séance).

 **Durée : 30 min**

 **Procap :** Rue du Vieux Cimetière 5 , 2300 La Chaux-de-Fonds

 079/306 75 54  www.hypnoressource.ch

 **5.- CHF (adhérents Procap) / 8.- CHF (participants externes).**

Prérequis : Avoir plus de 16 ans.

Matériel : Apportez un tapis de yoga si vous souhaitez être couché(e), sinon la séance se fait sur des chaises.

Je me réjouis de partager ce moment de détente en votre compagnie !