

NOUVELLE ACTIVITÉ :

HYPNO'RELAX

Chères/chers membres,

Nous sommes ravis de vous présenter Hypno'Relax, une nouvelle activité conçue pour améliorer votre bien-être, réduisant le stress et l'anxiété, et favorisant un sommeil réparateur.

Qu'est-ce que l'Hypno'Relax ?

Les séances d'Hypno'Relax, animées par une hypnothérapeute certifiée avec 10 ans d'expérience, combinent trois techniques reconnues pour leurs bienfaits :

- Cohérence cardiaque : pour une meilleure respiration et apaisement du système nerveux.
- Pleine conscience : pour une relaxation profonde et durable.
- Visualisation active : pour créer des images mentales positives et apaisantes.

Séances adaptées à tous

Ces séances de 30 minutes sont conçues pour s'adapter à tous les niveaux de mobilité et de capacités cognitives.

Elles auront lieu dans les locaux de Procap à La Chaux-de-Fonds

- Lieu : Procap, rue du Vieux-Cimetière 5, La Chaux-de-Fonds
- Horaire : mercredi de 18h00 à 18h30
- Prix : CHF 5.- par séance

Intéressé.e ? Merci de contacter notre secrétariat au 032 968 00 33

