



## Atelier : Pau'z Relax Express

**Prenez soin de vous un peu plus chaque jour !**

*Notre rythme de vie s'accélère, notre dose de stress aussi. L'atelier **Pau'z Relax Express** vous invite à trouver, dans votre quotidien, les ressources pour vous régénérer.*

*Je vous propose de découvrir une **méthode efficace, ludique, simple et facile** à mettre en œuvre **au quotidien**. Pour vous permettre de décharger vos tensions physiques et mentales, votre stress.... Au fur et à mesure de leur arrivée*

*Une vraie démarche de développement durable pour soi*

*C'est 1 fois /mois*

*Vous découvrez, Vous mettez en application ce qui vous plait et vous fait du bien*

*Vous enrichissez votre savoir-faire et être un peu plus à chaque séance*

### INFORMATIONS PRATIQUES

- L'atelier **Pau'z Relax Express** est **collectif, mensuel** et dure **1heure**.
- Ce jour-là, préférez une tenue souple et restez vous-même !
- Munissez-vous d'un tapis de sol, un gobelet en plastique. Options confort plus : 1 coussin et 1 couverture
- **Prix** : à la séance 12€, 5 séances 50€, année 95€ (11 séances)
- **Prix spécial CE et Association** : à la séance 10€, 5 séances : 40€, Année 80€
- **Sur inscription** : 06 63 02 88 15 / [contact@pauzetvous.com](mailto:contact@pauzetvous.com)
- **Plus d'information** : <http://www.pauzetvous.com/atelier-pauz-relax-express>

### LIEUX / DATES / HORAIRES 2017/2018

**Place de la mairie salle bleue au-dessus de la bibliothèque**

**4ème mardi du mois à 19h**

**26 SEPT – 24OCT – 28NOV – 12 DEC - 23JANV - 27FEV - 27MARS – 24AVRIL – 22MAI – 26JUIN – 24 JUIL**