




Apprendre à se relaxer

LES OBJECTIFS

- ▶ Apprendre à respirer
- ▶ Prise de conscience des tensions musculaires
- ▶ Apprendre à relâcher les tensions physiques et psychiques

 **Dr Hela Majoul** | médecin

 **Alioscia Hoch** | psychologue spécialisée en psychothérapie FSP

 Centre de Lausanne
Avenue des Mousquines 4 | CH-1005 Lausanne

 8 participants

 Toute l'année

 Les vendredis | 14h – 15h30