









Relaxation – Méthode Jacobson

LES OBJECTIFS

- ▶ Apprendre à se relaxer en relâchant les tensions physiques et psychiques
- ▶ Apprendre à respirer
- ▶ Prendre conscience des tensions musculaires
- ▶ Reproduire les outils de relaxation au domicile

 Établissement de Sion
Rue de l'Industrie 10 | CH-1950 Sion

 4 participants
 Actif toute l'année
 Les mercredis | 16h – 17h15

 4 participants
 Actif toute l'année
 Les vendredi | 16h – 17h15