



# P'OSEZ-VOUS !

**Osez une pause en soi, osez se relier !**

Venez expérimenter la relaxation et la méditation guidée

**Découverte des chakras et sons sacrés**

Écouter son souffle pour s'apaiser et retrouver un nouveau souffle

Échanger et partager un moment de convivialité, dans l'accueil de soi  
et la bienveillance envers l'autre

---

**A TOURNON SUR RHONE**

Les lundis soir et mercredis soir

**A Romans sur Isère**

Les mardis soir  
de 18h30 à 20h00

*Prévoir des vêtements souples, un coussin de méditation et une petite couverture*

---

**Votre participation : 8€**

**Réservation :**

**Catherine LOISEAU**

06 46 37 32 71

[catherineloiseau@orange.fr](mailto:catherineloiseau@orange.fr)

[www.catherineloiseaunaturopathe.fr](http://www.catherineloiseaunaturopathe.fr)

