

Les lecteurs voyageurs

Podcast. La guerre de 1870

Podcast. L'épopée de Jeanne d'Arc

Miss France

**Frouard**

## Un atelier relaxation sous hypnose à l'Espace de vie sociale

Par **L'Est Républicain** - 03 mai 2022 à 17:32 - Temps de lecture : 1 min



Prochaine séance de l'atelier de relaxation sous hypnose, le 20 mai, de 13 h 30 à 17 h.

Se débarrasser de son stress et retrouver son calme, sa sérénité afin d'atteindre une relaxation profonde, tel est l'objectif de cette nouvelle activité proposée par l'Espace de vie sociale (EVS), installé à la maison Prévert (ex-école maternelle Jacques-Prévert).

Najia Choukri, coordonnatrice de l'EVS, explique le fonctionnement : « Cet atelier de relaxation sous hypnose est animé par notre spécialiste, Roxane. L'hypnose permet de se libérer plus facilement des tensions accumulées, bref c'est un vrai lâcher prise. La première séance a rencontré un joli succès avec quinze participants. Nous avons encore davantage d'inscrits prévus pour la prochaine séance, qui se déroulera **le vendredi 20 mai**, de 13 h 30 à 17 h. » ► Renseignements et inscriptions, EVS, rue Jean-Cocteau ; tél. 06 98 23 14 58 ; email, « [evs.frouard@francas54.org](mailto:evs.frouard@francas54.org) ».

Culture - Loisirs

Frouard



### À LIRE AUSSI

En Juin, profitez des offres Citrozèn sur è-C4