

# RELAX

...FATIGUE ?

...STRESS ?

# HORAX

## 15 ATELIERS POUR RESTER ZEN

VIENS PRENDRE UN MOMENT  
POUR TE DÉCONNECTER DES COURS  
LE **VENREDI** DÈS 12H15 (SELON PLANNING)  
EN SALLE 224

NOUS PRATIQUERONS DIFFÉRENTES  
TECHNIQUES POUR SE  
**DÉTENDRE** ET SE **RESSOURCER**.

BIENVENUE, MÊME  
SANS INSCRIPTION !

Chat fait  
du bien



Les ateliers RELAX HORAX sont un temps de pause et de ressourcement.

Vous viendrez vous y détendre, souffler un moment grâce à différentes techniques de relaxation, de respiration, de visualisation guidée, etc.

Bénéfices: Ces pratiques favorisent la concentration et les apprentissages. Elles soutiennent les capacités cognitives et augmentent la confiance en soi.

Au plaisir de vous rencontrer!

