



PROFITEZ D'UN MOMENT “RELAX’ ET VOUS”

Relaxation guidée par Chrystèle Brilland -
Psychologue et psychothérapeute en relaxation

Se centrer sur son ressenti corporel

Prendre un temps pour soi

Laisser émerger les émotions

Déconnecter

Participation gratuite

*Accueil possible de votre proche pendant le temps de
relaxation*

VENDREDI 06 MARS 2026 DE 15h00 à 16h00

OU VENDREDI 26 JUIN DE 15h00 à 16h00

Association Soins et Santé - Le Castel Marie
43, route de Naxon - 87000 Limoges

**Inscriptions au 05.55.33.99.00
avant le 20 février (places limitées)**
auprès d'Amandine BRETON
ou de Chrystèle BRILLAND



PROFITEZ D'UN MOMENT “RELAX’ ET VOUS”

Relaxation guidée par Chrystèle Brilland -
Psychologue et psychothérapeute en relaxation

Se centrer sur son ressenti corporel

Prendre un temps pour soi

Laisser émerger les émotions

Déconnecter

Participation gratuite

*Accueil possible de votre proche pendant le temps de
relaxation*

VENDREDI 06 MARS 2026 DE 15h00 à 16h00

OU VENDREDI 26 JUIN DE 15h00 à 16h00

Association Soins et Santé - Le Castel Marie
43, route de Naxon - 87000 Limoges

**Inscriptions au 05.55.33.99.00
avant le 20 février (places limitées)**
auprès d'Amandine BRETON
ou de Chrystèle BRILLAND