



# 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 Nexon - 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 Nexon - 87000 Limoges

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