



Vivre mieux !

ASSOCIATION
FAMILIALE D'INGRÉ



RELAXATION



**Nous vous proposons chaque lundi
à 17h30 & 19 h**

*séances d'une heure,
Salle de la Driotte à Ingré
à partir du 15 septembre 2025*

*Venez vous offrir une parenthèse
et découvrir des outils de relaxation
pour mieux gérer votre vie
quotidienne et professionnelle*

Animée par Christine PLOTON, Relaxologue

Tarif 195 € l'année + adhésion 2026 : 22 €

*Contact et inscriptions
Dominique JANVIER 06.24.50.13.14*

*Dominique.janvier95@orange.fr
www.famillesrurales.org/ingre*