

# DÉCOUVREZ LA RELAXATION FLASH

**30 minutes qui répondent  
à un besoin biologique fondamental!**

Dans un espace spécialement conçu pour votre bien-être  
**(chromothérapie, luminothérapie, aromathérapie et musique douce)**

## **Profitez de 30 minutes de relaxation guidée pour :**

- Permettre à votre organisme d'éliminer rapidement et automatiquement les tensions accumulées au cours de la journée : stress, pensées parasites, attaques psychologiques ...
- Vous faciliter d'acquérir plus de concentration ou d'acuité : votre cerveau libéré de la gestion des tensions, pourra se consacrer à des "tâches" plus valorisantes et constructives, telles que la réflexion, l'observation ...
- Favoriser l'adoption d'un meilleur jugement des évènements, grâce au mécanisme de dissociation.

**La pratique de la relaxation  
est source de vitalité, de créativité et de performance.  
Adonnez-vous y régulièrement comme faisaient  
Napoléon, Leonard de Vinci, Edison, Einstein...**

**Votre première séance de découverte  
à 25€ sur présentation de ce document.  
Merci de prendre rendez-vous par téléphone.**

**ESPACE PLÉNITUDE**  
9 ter rue Emmanuel Philibert  
Port Nicéa  
06300 Nice  
Tél. : 06.69.93.19.03  
[www.association-plenitude.fr](http://www.association-plenitude.fr)  
[contact@association-plenitude.fr](mailto:contact@association-plenitude.fr)