

Workshop SAMEDI 03 OCTOBRE 2020

HEALTH QUEST Dr. Virginie PERIZZOLO (préparateur physique & mental)



RELAXATION

RESPIRATION

SANTÉ

CONCENTRATION

RECUPERATION



Nous sommes TOUS différents face au STRESS, qui est souvent perçu comme un limitateur d'ACTION lorsqu'il n'est pas maîtrisé !

Au travers d'une approche théorique et pratique, le **Dr. Virginie PERIZZOLO** vous présentera des techniques de relaxation et de respiration simples et utiles pour diminuer votre stress et améliorer votre quotidien !

Date : 2 sessions le **Samedi 3 octobre**

Horaires : Session 1 > **9h30-11h00** / Session 2 > **11h00-12h30**

Accès : **membres et non-membres** (limité à 5 pers. / session)

Coût : **30.- Sfr**

Informations & inscriptions : v.perizzolo@sportquest.ch