



## PRENDRE SA VIE EN MAIN

### Comment changer de regard pour mieux traverser les épreuves de la vie et savourer pleinement les bons moments ?

D'un mois à l'autre vous pourrez mettre en pratique des apprentissages simples qui vous amèneront à renforcer votre équilibre intérieur, comprendre vos réactions, vos émotions, ressentir un calme bienfaisant.

Les enseignantes Corina Niederberger et Marie-José Briner invitent sur ce chemin toutes les personnes qui désirent prendre leur vie en main.

#### COURS 2020

##### Lundi à Lécheltes de 19h30 – 22h

10.02.20 – 02.03.20 – 30.03.20 – 27.04.20 – 25.05.20  
29.06.20 – 07.09.20 – 05.10.20 – 09.11.20 – 14.12.20

Lécheltes/FR Cabinet de physiothérapie Appui, Ch. de la Cabuche 8  
Prix 500 fr. pour 10 soirées de cours  
Inscription [mj.briner\(at\)bluewin.ch](mailto:mj.briner(at)bluewin.ch) ou 026 470 19 24