



## **Odile Drutel**

Praticienne certifiée Vittoz IRDC

***Vivre pleinement chaque journée  
Acquérir de nouvelles attitudes face à la  
dispersion, au stress...***

Pour améliorer l'attention, la mémoire, affiner la conscience de chaque geste, mettre de côté les idées qui prennent trop de place, apprendre à faire des choix... ou tout simplement se détendre, prendre un temps pour soi...

Venez expérimenter la simplicité de cette pratique en groupe les

**Mardis de 12h30 à 13h45**

au **Centre Social de St Just.**

Début des séances : **Mardi 26 sept. 2017**

Les inscriptions : **3 octobre 2017** à partir de **12h** pour un groupe de 15 personnes maximum et 6 personnes minimum.

Pour d'autres informations, vous pouvez me contacter au **06 74 11 24 74** ou par mail : **drutelo@orange.fr**