



À
L'ÉCOUTE DE
VOS
BESOINS

Venez nous rencontrer,
venez vous ressourcer.

Nos services

- ✓ Yoga
- ✓ Qi Gong
- ✓ Méditation
- ✓ Cours de groupes

www.sourceetsens.com

Au service du bien...

RABAIS CORPORATIF DE 15%

Offert à tous les employés du **CISSS Laval** sur présentation d'une preuve d'emploi. Valable sur l'ensemble des cours offerts.

Nos professeurs attentifs et passionnés vous transmettront leurs connaissances pour vous aider à prendre soin de vous.

Outils pratiques pour améliorer votre :

- **respiration,**
- **force et souplesse musculaire,**
- **équilibre physique et mentale,**
- **concentration et vitalité.**

Approfondir la connaissance de soi, comprendre son mental pour mieux gérer les facteurs de stress du quotidien.

Une invitation au mieux-être pour, un équilibre de vie !