

ATELIER Sophrologie

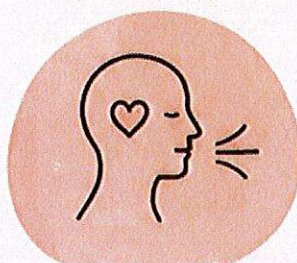
Prenez un temps pour vous, respirez,
relâchez les tensions et cultivez
votre **bien-être** au quotidien.

AU PROGRAMME



RELAXATION DU CORPS

Détente et
lâcher-prise



GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

Apaiser le mental



CONFIANCE & ÉNERGIE POSITIVE

Retrouver équilibre
et vitalité



BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

Des outils simples
à refaire chez soi

Tous les 15 jours



À PARTIR DU
JEUDI 10 SEPTEMBRE
DE 14H15 À 15H45



118€ / PERS À L'ANNÉE
SUR 18 SÉANCES

