

Découvrir la sophrologie

Un atelier de 10 séances pour découvrir les bienfaits de la sophrologie.

- ✓ Prenez soin de vous en vous accordant une pause détente.
- ✓ Venez profiter des bienfaits de la sophrologie : vous reconnecter à vous-même, écouter vos besoins, retrouver un bien-être global, améliorer votre sommeil, mieux vivre vos douleurs.
- ✓ Venez expérimenter la relaxation profonde.

- Par des exercices corporels simples pour évacuer les tensions et ressentir la détente.
- Par des exercices de respiration pour se reconnecter à soi-même.
- Avec l'aide de la visualisation pour appréhender sereinement sa vie et en apprécier chaque instant.

Les vendredis de 19h à 20h

Du 15 novembre au 24 janvier

à la salle des fêtes de la Mégère

110 € les 10 séances

Renseignements et inscriptions

Annie Sergent

Sophrologue
Psychothérapeute

06 12 29 37 48