

SOPHROLOGIE

Séances de groupe

Rouvres-en-Plaine

Saison 2023-2024

Samedi de 11h00 à 12h00

6 séances de sophrologie par trimestre (1 séance d'essai)

1er trimestre: Gérer son stress

2ème trimestre: Gagner en confiance

3ème trimestre: Améliorer son sommeil

Tarifs

60 euros un trimestre

100 euros deux trimestres

150 euros trois trimestres

Renseignements et inscriptions: Anne-Sophie VIAUX

☎ 06 18 33 52 38

La sophrologie est une technique d'entraînement pour être bien par soi-même. Elle utilise des techniques de respiration, de mouvements doux et de visualisations positives. Elle se pratique en position assise ou debout.



Prendre un moment pour soi, une pause dans le quotidien, pour se découvrir, ouvrir sa conscience à soi-même et tendre vers l'harmonie.

Cette activité est proposée avec le soutien du C.L.R (Comité des Loisirs de Rouvres-en-Plaine)

Sophrologie Anne-Sophie Viaux



Vous pourrez me rencontrer au forum des associations le samedi 02 septembre 2023 de 9h00 à 12h30



à la Maison des Associations de Rouvres-en-Plaine



www.sophrologie-anne-sophie-viaux.fr



06 18 33 52 38