

Sophrologie

Découvrez

LA SOPHROLOGIE

Exploiter ses propres ressources,
s'épanouir, améliorer sa qualité de vie.
La sophrologie combine des exercices qui
travaillent sur la respiration, la
décontraction musculaire et l'imagerie
mentale (ou visualisation). Toutes ces
techniques simples et accessibles,
permettent de retrouver un état de bien-
être et d'affronter les défis du quotidien
avec sérénité.

A BERRY-BOUY, Salle du stade
Le lundi de 10h à 11h et de 18h
à 19h
Le mardi soir de 18h15 à 19h15
Les séances sont à 12 euros sans
adhésion

Pré-inscription et
renseignements auprès de
Maria RODRIGUES Sophrologue
TEL : 06 42 05 71 90

