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.

bien vivre
• À BERRY-BOUY •

A BERRY-BOUY, Salle du stade
-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

Organisé avec l'association
BIEN VIVRE
A BERRY-BOUY
Nathalie DUBOIS

Ne pas jeter sur la voie publique