

ATELIERS DECOUVERTES

LA SOPHROLOGIE



*La sophrologie, un nouvel envol,
un nouveau souffle de vie*

Lieu,
au **Centre de bien-être La Source**
rue de Mons 47, 6230 Thiméon
Inscription de préférence par e-mail
patriciasource@gmail.com
www.patriciasource.com - 0473 974320



INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES
NATHALIE SAWCZUK

0495 20 33 89 | inspiration@nathu.re | inspiration.nathu.re

Découvrez la sophrologie pour améliorer votre quotidien, profitez de la synergie et de la convivialité du groupe.

Les séances en groupe commencent dès le
18 avril de 10h à 11h

*La sophrologie vous permet
d'améliorer votre qualité de vie, de
trouver l'harmonie entre le corps
et l'esprit et vous aide à trouver la
sérénité, à mieux vous connaître et
à vous libérer de vos émotions
négatives pour vivre de façon plus
harmonieuse.*

Découverte de la sophrologie :

5 séances ou nous aborderons,
le mieux-être, le lâcher prise, vivre le
moment présent, la confiance en soi.

Quand ?

Les mardis 18, 25 avril, 02, 09, 16 mai

de 10h00 à 11h00

Prix : 45€ pour les 5 séances

Possibilité de rdv pour des séances individuelles.

Inscription de minimum 4 participants pour l'ouverture d'un atelier.

