

Atelier de SOPHROLOGIE



Stress, surmenage, fatigue...

la sophrologie vous aide à libérer les tensions et retrouver un état de bien-être au quotidien :

Amélioration du sommeil, de la mémoire, de la concentration... Gestion des émotions, optimisation de la confiance...

Exercices de respiration, de décontraction musculaire et de visualisation. Différentes techniques qui agissent, à la fois, sur le corps et sur le mental.

Lors des séances, Anne-Marie vous guide vers une découverte en profondeur, au coeur de vous-même.

à l'EVS

La Maisonnée, 41 place de l'église, à Belmont

Atelier tous les mercredis de 9h à 10h45

Ouvert à tous !

6 euros la séance



Renseignements et inscriptions par mail à :

lamaisonnee@fed42.admr.org ou au : 06 40 95 57 03

EVS La Maisonnée - 41 place de l'église - 42670 BELMONT de la Loire

lamaisonnee0.wixsite.com/evs-la-maisonnee/