

SOPHROLOGIE

Cycles de 4 ateliers de 18h à 19h15

STOP À LA PRESSION

Ralentir, souffler et alléger sa charge mentale

📍 Massieu jeudis 15/10, 22/10, 05/11, 12/11/26

JE DORS, JE RÉCUPÈRE

Relâcher les tensions, apaiser le mental et se régénérer

📍 Massieu jeudis 26/11, 03/12, 10/12, 17/12/26

CAP SUR CE QUI COMPTE VRAIMENT

Une parenthèse pour écouter le sens que nous voulons donner à nos projets

📍 Massieu jeudis 07/01, 14/01, 21/01, 28/01/27



Au programme : respiration, détente corporelle, mouvements doux, pratiques spécifiques guidées en fonction du thème

60 €* les 4 séances + enregistrements

MÉDITATION

A la séance de 19h30 à 20h30

MÉDITATION PLEINE PRESENCE

📍 Massieu les jeudis

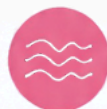
MÉDITATION SOINS



La sagesse cachée des émotions
le 05/11/26



Compassion et bienveillance
le 10/12/26



Le souffle de l'Océan
le 21/01/27



Au programme : méditation assise guidée et en silence, marche méditative

8 €* la séance

* La première séance est gratuite. Le prix ne devrait jamais être une contrainte pour prendre soin de soi, n'hésitez pas à m'en faire part.

Réservation au 06 50 90 82 05

Retrouvez tous les cycles proposés & les méditations sur Facebook

