

Sophrologie pour adultes

le mercredi à 10H30

Séance d'1heure : 7€

(+2€pris en charge par le foyer)

Adhésion 16€/an

Foyer rural Romegoux

LA SOPHROLOGIE

SE DETENDRE

MIEUX RESPIRER

APAISER SON MENTAL

AMELIORER LA CONCENTRATION

LÂCHER PRISE

BOOSTER LA CONFIANCE EN SOI

AMELIORER LE SOMMEIL

APPRIVOISER SES EMOTIONS

EVOLUER VERS
UN MIEUX-ÊTRE...

DATES À RETENIR

16 & 30 SEPTEMBRE

14 OCTOBRE

4 & 18 NOVEMBRE

2 & 16 DECEMBRE

16 SEPT SÉANCE GRATUITE



Béatrice Mornet
sophrologue 0612310915
www.beatricesophrologue.com

