

Sophrologie et Relaxation

La sophro est connue comme pratique de relaxation visant le bien-être.

Prendre son bien-être en main, c'est trouver en soi la faculté d'éliminer ses tensions, de créer l'espace de calme, une distance entre les difficultés et nous...

Nous proposons tout au long de l'année, des séances, où nous cultivons l'harmonie intérieure pour retrouver un état de sérénité, qui puisse avoir des prolongements dans les différents domaines de notre vie.

Cette sérénité, chacun d'entre nous peut y accéder en exploitant ses propres ressources antistress : respiration, concentration, sensorialité, confiance en soi.

La voix douce et apaisante de Chantal, nous emmène chaque lundi à 18h15, sur le chemin du bien-être.

Notre reprise se fera le lundi 17 septembre 2018 à la Salle Associative.

Renseignements : 06.72.48.26.60