



La Sophrologie à Passerelle

Vendredi 29 Juin 2018

de 14h à 15h et de 15h30 à 16h30

(2 séances différentes)

Séances individuelles possible le matin sur réservation de 9h30 à 12h30



" Je développe la confiance et l'estime que j'ai de moi "

Et voici le programme pour la rentrée

2018-2019...

Équilibrer son corps et son mental...

Se débarrasser des tensions physiques et psychiques de la semaine...

Arriver à dormir paisiblement...

Gérer son stress, ses émotions ... Retrouver confiance en soi.

Développer son potentiel,... Activer ses ressources et arriver à lâcher-prise...

Améliorer sa qualité de vie...Développer sa concentration...

Alors n'hésitez plus !!! venez prendre ce temps pour vous...

Contact: LAUNAY Anne-Sophie SOPHROLOGUE

Inscription au 06.30.34.07.60

Site internet: <https://www.sophrologue-trelissac.fr/>

