



SOPHROLOGIE

INTERVENANTE
STÉPHANIE BASSALADE
06 67 68 47 27

RESPONSABLE
VALÉRIE THIBON
06 70 78 22 56

ARCADES

MARDI DE 10H30 À 11H30
JEUDI DE 18H00 À 19H00

LATTOIS 190 €
NON - LATTOIS 228 €

Fin des cours : mardi 01/06 et jeudi 10/06 2027.

À la reconquête de soi !

La Sophrologie combine relaxation, respiration et visualisation positive pour favoriser le bien-être, réduire le stress, améliorer la gestion des émotions et reconnecter le corps et l'esprit. En quelques séances, vous découvrirez comment mobiliser votre potentiel pour chasser vos émotions négatives, les tensions ou les angoisses et cultiver les sensations positives qui permettent d'avancer et de vivre en harmonie. Venez vivre ce moment de détente dans une ambiance conviviale et bienveillante.