

## LA SOPHROLOGIE Santé et Bien Être

**Au choix : 1, ou 2 ou encore ... 3 ateliers de détente corporelle et lâcher prise, permettant de gérer au mieux le stress du quotidien.**

**Samedi 03 Juin 2017**

**Samedi 08 Juillet 2017**

**Samedi 22 Juillet 2017**

- Les ateliers se composent d'apports théoriques, d'exercices pratiques, d'échanges dans le respect de chacun et la bienveillance.
- Exercices pratiques de respiration, relaxations dynamiques, visualisations positives.
- Ateliers en petits groupes de 5 à 10 pers. , 14.30-17.00 (Ateliers confirmés avec un minimum de 5 pers. ).
- Tenue souple et décontractée, venez comme vous êtes !
  
- **Salle spacieuse, zen, en plein centre de Brignais.**
- **Tapis de sol et couvertures à disposition.**
- **Parking gratuit du centre (disque de stationnement).**
- **Tarif 40 € / personne et atelier .**
- **Tarif 70 € /personne pour les 2 ateliers.**
- **Tarif 90 € / personne pour les 3 ateliers**

**Sandrine CAUSSIEU, Sophrologue certifiée Tél :07 60 97 53 40**

**« Ma pause Sophro » au 7 rue de Ronde—69 530 Brignais**

**[Www.sophrologie69.com](http://www.sophrologie69.com)**

**Cabinet au 6 rue Jules Verne—69630 Chaponost**