

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