

ATELIER D-ESSE



Séances en mini groupe de 10 pers max

*Atelier de sophrologie
pour la super-héroïne
que VOUS êtes.*

*Parce que même les
héroïnes doivent prendre
soin d'elles*



Un atelier pour apprendre à :

- *Développer et renforcer une relation apaisée avec votre corps, faire la paix avec lui.*
- *Dompter la pression, mieux vivre le quotidien, utiliser les outils sophrologiques pour apporter du confort.*
- *Découvrir et prendre soin de ses besoins, devenir responsable de son bien-être, et s'affirmer.*

Aubers, les samedis

Salle d' l'Eurie,

de 10h30 à 12h00

Démarrage de l'atelier le 10 octobre 2020

10 séances, en groupe fermé, 130 euros.

Règlement en plusieurs fois.

L'autresens.fr

06.15.21.54.39

