



La Source de votre
bien être

Atelier: **Découverte**



Vivre mieux au quotidien
avec la Sophrologie



Sandrine Lefevre
Sophrologue

Thérapeute
Psycho-Corporel
06 44 05 04 18



La Séance

se détendre avec la sophro

- Chasser les tensions musculaires
- Se détendre
- Installer le calme et s'apaiser
- Prendre du recul
- Lâcher-prise

Les +

- Exercices faciles à reproduire au quotidien
- Support transmis pour pratiquer à la maison à partir de 2 heures

www <https://sophrologiesandrine.fr>



Info Pratiques

Pour qui ?

- Ouvert à tout public
- Groupe de 5 à 10 participants

Durée ?

- Durée : 1h (adaptation possible)

Où ?

- En structure professionnelle
- Salle au calme avec chaises et rideaux

✉ contact@sophrologiesandrine.fr