

INITIATION à LA SOPHROLOGIE

La SOPHROLOGIE est une méthode de RELAXATION facile qui se pratique debout ou assis, des exercices simples que vous remettrez en pratique d'une manière autonome, au quotidien.

Une méthode naturelle d'« *Interaction Corps et Esprit* » aux effets thérapeutiques confirmés.

Annick Le Doussal Sophrologue
Centre SYNERGIE - 17 rue Vignancour - PAU

06 37 05 25 16

OBJECTIF: ACQUERIR DES TECHNIQUES simples et efficaces

- de gestion du stress et de l'agitation
- de concentration et de régulation des pensées parasites
- de développement d'une bonne relation à soi et aux autres
- d'affirmation et d'estime de soi
- d'élimination de l'irritabilité de l'impatience

ateliers de 3 heures

vendredi 19h à 22h

• ***ou 35€***

samedi 9h à 12h

www.lamagiedetresoi.com