

ATELIER DE

DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE

**" Découvrir et comprendre la sophrologie par
la pratique"**

AU PROGRAMME

- Qu'est ce que la sophrologie?
- Redécouvrir sa respiration
- Prendre conscience des sensations à l'intérieur de son corps
- Le positif et le négatif en sophrologie
- Temps d'échange
- Bilan

LIEU : T.C.M.T

DURÉE : 3H30

TARIF : 35 €

AURÉLIE CANO GUTSTEIN - SOPHROLOGUE CERTIFIÉE F.E.P.S

TEL: 06.92.74.80.57

