

**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**

