



LA SOPHROLOGIE

Se Détendre

Lâcher Prise

Mieux-être

* De l'enfance à l'âge d'or, nous traversons la vie avec nos joies, nos rêves, nos amours... et sur ce parcours, il nous faut aussi traverser ces remous, avoir mal, être triste...

La sophrologie nous aide à nous recentrer, à nous adapter, à surfer sur la vague de la vie, développer et renforcer la confiance en soi, se préparer aux événements futurs, gérer son stress, ses émotions, gérer la douleur et l'handicap...

Cette discipline nous permet de retrouver l'harmonie, cet équilibre merveilleux entre l'âme, le corps et l'esprit.

ATELIERS LES JEUDIS - De 18h30 à 20h00

A partir du 17 septembre 2020

Nathalie ANGE SOPHROLOGUE-ANALYSTE
1, Chemin du vieux château, 42390 Villars

Renseignement et inscription : 06-77-49-61-00
30 séances à l'année : 11 euros la séance
<http://www.ange-sophrologue.fr>

La sophrologie
S'adapte à tous
Les âges