

# SOPHROLOGIE EN GROUPE

(Relaxation / Visualisation positive / Méditation guidée / Bien-Être / Détente / Autosoin)



Les MERCREDIS au RDC de la mairie de **BOURG STE MARIE**,

À 18.45 (12,50€/séance, d'environ 1heure)

Tous renseignements au **06 01 00 14 02**

## Thèmes proposés :

« Améliorer et renforcer sa santé »

« Gestion du stress »

« Retrouver dynamisme, énergie et positivité »

« Reconnexion et réconciliation avec son Moi profond »

**Autre thème à la demande ...**

**Séance individuelle personnalisée ou en groupe, chez vous.**

**Séance en visio (individuelle ou groupée), via whatsapp.**

**Avec Anne-Marie PAYET, Infirmière Sophrologue**