

ICI MAINTENANT - Sandrine HERNANDEZ

"MON HYPERSENSIBILITE"

Mardi 23 avril: La charge mentale

Je découvre la sophrologie pour apaiser
mon esprit hypersensible.

Mercredi 24 avril: mes émotions

Comment la sophrologie peut m'aider
à traverser la peur, la colère ?

Jeudi 25 avril: mes réussites

La sophrologie pour
augmenter ma confiance en moi.

Vendredi 26 avril: mes sensations

Mes 5 sens en éveil;
La sophro dégustation.

ATELIER
ADULTE

De 10h30 à 12h
30€

Salle du
Prieuré

COMBERTAULT



ICI MAINTENANT
IM

07 49 69 13 54

icimaintenantsophro@gmail.com