SEANCES DE SOPHROLOGIE DE GROUPE A SAULX

Accordez-vous une pause détente hebdomadaire pour cheminer vers un mieux être

Chaque séance permet d'apprendre à relâcher vos tensions physiques et mentales grâce à des exercices de respirations, des mouvements corporels doux adaptés à chacun, de la méditation en pleine conscience, des techniques de récupération et de relaxation

Horaire et lieu : les mardis de 18h30 à 19h30
à partir du 03 octobre 2023
Salle polyvalente à Saulx 70240
(1ere séance offerte)

N'oubliez pas d'apporter tapis de sol et plaid

- Renseignements et inscriptions toute l'année
  ☏ 06 03 51 79 23 ou serenita.elodia@gmail.com

serenita

Le bonheur se crée...

Elodia ALEMANT
Professionnelle diplômée
Médecine douce et naturelle
Sophrologie-Réflexologie-Massages bien être –soins énergétiques.
Cabinet à Montcey 70000 où à domicile