



**ASSOCIATION**

**« LE TEMPS D'UNE PAUSE »**

**« Ma Parenthèse Sophro »**

**Salle des fêtes  
Le Bourg  
71960 SOLOGNY**

**Jeudi de 19h00 à 20h00**

**(Horaires aménageables selon la demande)**

**Séances d'essai gratuites sur inscription :**

**Jeudi 21 et 28 septembre 2023**

**(Places limitées)**

**Prix à l'année : 180€**

**Méthode basée sur la respiration pour libérer les tensions physiques et mentales tout en développant vos possibilités (Confiance en soi, lâcher-prise, valeurs et qualités, gestion du stress, des émotions et des douleurs, atteindre ses objectifs...)**

***Séances animées par Syndie DESCHARNE, Sophrologue certifiée RNCP***

***06.75.38.56.05 ou [syndie.descharne@gmail.com](mailto:syndie.descharne@gmail.com)***

***[www.sd-sophrologie-maconnais.fr](http://www.sd-sophrologie-maconnais.fr)***