

Bien-Être

pour tous avec

LA SOPHROLOGIE & LA SOPHROLOGIE RÉCRÉATIVE LUDIQUE

SABINE DUVERNOIT

ANCIENNE INFIRMIÈRE DE SECTEUR PSYCHIATRIQUE ET DE L'ÉDUCATION NATIONALE

Votre allié de bien-être, vous même! Retour au corps retour à Soi!



RENTRÉE SEPTEMBRE 2024
ATELIERS SOPHROLOGIE

2 BLD ADOLPHE THIERS
MEULAN EN YVELINES

**ATELIER
SOPHROLOGIE À THÈME
DUO PARENT ENFANT
4/6 ANS**

Apprendre à lâcher
prise en famille,

le dimanche matin
10h00-11h00
tous les 15 jours

Tarif
20 € séance / duo
75 € forfait 5 séances

**ATELIER
SOPHROLOGIE
ENFANTS 5/8 ANS**

Cycle de 5 séances
Ancrage, Confiance
en Soi, Estime de soi,
mieux vivre ses
émotions

mercredi
10h à 11h
18/09 25/09 2/10 9/10 16/10

Tarif 50 €
Les 5 séances



**ATELIER
SOPHROLOGIE
ADULTES -**

Cycle de 5 séances
S'offrir "Un temps
pour Soi"
se libérer des
tensions mentales et
physiques

jeudi
19h30/20h30

Tarif 75 €
les 5 séances

INSCRIPTIONS PAR
MAIL OU SMS

**INSCRIPTIONS À PARTIR DE FIN AOUT
LES ATELIERS SE FERONT À PARTIR DE 4 INSCRITS
PLACES LIMITÉES À 6 POUR ATELIER ENFANTS ET 8 POUR
ATELIER ADULTES**

Sabine DUVERNOIT - Sophr'OZ -
tél 06 25 20 41 24 - mail sophrozsd@gmail.com - sophroz.fr (site à venir)

