

# 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](mailto:sophrozsd@gmail.com) - [sophroz.fr](http://sophroz.fr) (site à venir)

