

Sophrologie et bien-être

Respirer, vivre son corps, détendre son esprit...

Année 2016- 2017

Chevry en Sereine - Flagy - Montereau



Une heure pour soi...

Grâce à la Sophrologie : apprendre à respirer, à écouter les messages de son corps, à redécouvrir ses potentialités, à apprivoiser ses émotions... Tout simplement, apprendre à se faire du bien,.. Par un entraînement simple et régulier, développer en soi un bien-être naturel au quotidien. Une rencontre vraie avec soi-même...

Séances d'1 heure en groupe, plusieurs propositions :

- **Mercredi 17h30 à Montereau**
- **Mercredi 19h15 à Chevry en Sereine** Salle polyvalente
- **Jeudi 14h à Chevry en Sereine** Salle polyvalente
- **Jeudi 19h à Flagy** Salle municipale

Tenue décontractée. Chaussettes. Pull ou petite couverture...

Forfait au trimestre ou à l'année. Réductions possibles. Séance d'essai gratuite.

Pour toute information et inscription :

Thérèse Godard, Sophrologue. Certifiée Titre RNCP

(Répertoire National de Certification Professionnelle) Formation : CEAS, Paris - ISH Lille

01 64 31 44 72 / 06 76 46 53 58

jlt.godard@gmail.com

www.1heurepoursoi.com