

Une Bulle Sophro



Sophrologie en groupe pour adultes

Tous les jeudis

(hors vacances scolaires)

18h45 à 19h45

A la Villa Pagnon

8 rue de Bellevue Romans sur Isère

Ces séances vous permettront de **mieux vivre votre quotidien** par la pratique de techniques de **relaxation, de respiration contrôlée et de visualisations positives**.

Vous pourrez ainsi profiter de ces séances pour **vous détendre, évacuer vos tensions** et apprendre à gérer vos ressentis négatifs.

Ces techniques sont **très simples et accessibles à tous**. Vous n'avez pas besoin d'une condition physique particulière puisque chaque exercice proposé s'adapte à vos capacités.

Quelques exemples de séances cette année :

- Chasser les tensions
- Installer le calme
- Gérer les douleurs
- Prendre du recul
- Stimuler le lâcher prise
- Favoriser le sommeil
- Accroître la confiance en soi

Informations pratiques

Les exercices se pratiquent debout, assis et/ou allongé sur un tapis et un coussin fournis.
Prévoyez simplement un drap de bain pour protéger le matériel fourni et un plaid pour ne pas avoir froid.
Vous n'avez pas besoin de tenue particulière, mais soyez à l'aise !

Tarifs 2019/2020

Séance découverte GRATUITE

	Plein	Réduit*
Séance	10€	8€
Année	260€	180€

*(Chômeurs ou étudiants sur justificatif)

Renseignements et inscription auprès de
Mélanie LAURENT

06.18.66.10.52

melanielaurent.sophrologue@gmail.com
<https://unebullesophro.wixsite.com/sophroblog/accueil>



Chambre
Syndicale de la
Sophrologie
Membre adhérent

Membre de la Chambre
Syndicale de la Sophrologie