



Une Bulle Sophro

Sophrologie en groupe

pour adultes

Les mercredis : 9h à 10h

Les jeudis : 18h30 à 19h30

(hors vacances scolaires)

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.

Plusieurs thèmes cette année :

- Stimuler le lâcher prise
- Activer la prise de recul
- Réguler ses émotions
- Évacuer ses angoisses
- Accroître la confiance en soi
- Atténuer la douleur

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 et un plaid pour ne pas avoir froid.

Vous n'avez pas besoin de tenue particulière, mais soyez à l'aise !

Tarifs 2020/ 2021

Séance découverte **GRATUITE**

90€ le trimestre*

220€ l'année*

*(Tarifs réduits pour chômeurs ou étudiants sur justificatif)

Renseignements et inscription auprès de

Mélanie LAURENT

06.18.66.10.52

melanielaurent.sophrologue@gmail.com

<https://www.unebullesophro.fr/>



UneBulleSophro



Chambre
Syndicale de la
Sophrologie
Membre adhérent

Membre de la Chambre
Syndicale de la Sophrologie