

Ateliers collectifs de Sophrologie
« Venez essayer sans engagement ! »

Imaginez qu'en franchissant cette porte, vous allez pouvoir respirer, pleinement, détendre votre corps, mais aussi, apaiser votre esprit, vous libérer de votre fatigue, de vos tensions, du poids de votre quotidien et enfin lâcher-prise, pour vous laisser vivre et explorer tout le potentiel qui est en vous. La sophrologie Caycédienne vous amène à tout cela et bien plus encore !

Les ateliers collectifs

En sophrologie l'entraînement est important, il est souvent difficile de s'entraîner seul à la maison. Avoir un cours de sophrologie, chaque semaine et en groupe, favorise « l'alliance » et permet de renforcer ses capacités au fil des entraînements.

Rythme des ateliers

Isabelle vous accueille à la bibliothèque de Verfeil, à compter du 10 Septembre 2023. Les ateliers ont lieu chaque semaine en dehors des vacances scolaires :

Mardi : 19h00 – 20h15 Jeudi : 10h15 – 11h30

Tarif : 1 atelier par semaine : 28 €/mois sur l'année + 20 € Adhésion

2 ateliers par semaine : 40€/mois sur l'année + 20 € Adhésion

Possibilité de régler en plusieurs versements

Intervenante : Isabelle CHANU Sophrologue spécialisé en Sophrologie Caycédienne (Master)