

Les rendez-vous Sophrologie Septembre 2025

Retrouver le chemin de la sérénité

Pour répondre au mieux à vos besoins, outre mes accompagnements individuels personnalisés, je vous propose des séances de pratique en petit groupe, dans un cadre bienveillant. Ce mois-ci, sur deux semaines, des rendez-vous dédiés pour faire connaissance et découvrir la méthode avant la reprise des cours collectifs.
Réservez votre créneau ! Au plaisir de vous rencontrer !

Les mardis 09/09 et 16/09

De 7h00 à 8h00 :

Les matinales « before work »

Respirer en conscience, découvrir les bienfaits des automassages, se mettre en mouvement pour démarrer la journée d'un bon pied !

De 18h15 à 19h30 :

La Pause Sophro

Un temps pour soi : pour mieux vivre son corps, relâcher les tensions, ajuster stress et émotions.

Mercredi 17/09, de 9h30 à 11h00 :

Sophro Nature

Notre pré-rentree en plein air.

Judi 18/09, de 18h à 19h30 :

Destination Sommeil

Faire le point sur votre sommeil.
Installer le calme et la détente corporelle propices à l'endormissement, se détacher des pensées envahissantes.

Programmes adaptables. Autres créneaux possibles, à définir ensemble.

