

## ATELIER DE SOPHROLOGIE EN GROUPE

### MIEUX-ETRE AU QUOTIDIEN



Je vous invite à la pratique des outils de base de la Sophrologie afin de mieux **gérer les évènements du quotidien.**

**8 SEANCES HEBDOMADAIRES, LE SAMEDI DE  
10H30 A 12H00, A PARTIR DU SAMEDI 06 MAI  
2017**

- ✓ Découverte de la sophrologie, ses origines, ses principes
- ✓ De la détente à la relaxation : (re)découverte de notre capacité naturelle à nous détendre
- ✓ La respiration : pour se détendre, pour se dynamiser
- ✓ Vitalité et sommeil
- ✓ La gestion du stress
- ✓ A la rencontre de nos sensations et de nos émotions

Lieu : au cabinet de sophrologie, 146 Boulevard de Pontoise, à Montigny-lès-Cormeilles.

Tarif : 120 euros le module (soit 15 euros la séance) - Places limitées à 6 personnes. Paiement en 3 fois possible.

Inscription : me contacter par téléphone, mail ou via [sentier-sophro.fr](http://sentier-sophro.fr) ; entretien gratuit avant inscription.

**Sabrina Gautier-Adige**  
Sophrologue diplômée RNCP du CEAS Paris.  
06.73.73.33.21  
[Sabrina.adige@gmail.com](mailto:Sabrina.adige@gmail.com)  
[www.sentier-sophro.fr](http://www.sentier-sophro.fr)