

SOPHROLOGIE – PORTES OUVERTES

LE SAMEDI 11 MARS DE 10H00 A 17H00



Venez découvrir les atouts de la sophrologie lors de séances
d'essai gratuites !

Méthode d'entraînement du corps et de l'esprit pour
développer sérénité et mieux-être par l'utilisation
d'exercices simples et accessibles à tous.

- ✓ Qu'est-ce-que la sophrologie ?
- ✓ A quoi sert-elle ? Ses applications au quotidien ?
- ✓ Pour qui ? Comment la pratiquer ?

Pratiques en groupe de 6 personnes maximum / Me contacter pour
réserver

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

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