



SOPHROLOGIE EN GROUPE

- **S'initier et s'exercer** à pratiquer des techniques de bien-être en sophrologie.
- Se **relaxer en profondeur**. Réguler les effets négatifs du stress.
- Découvrir des façons utiles de respirer. **Se ressourcer, s'apaiser**.
- Sentir les bienfaits des **mouvements doux** et conscients du corps. **S'écouter, prendre du recul**.
- Exercer son **esprit & son corps à servir d'appui** pour plus d'équilibre et de **sérénité** au quotidien ou dans des moments redoutés. **Mieux se connaître pour mieux avancer**.

Tous les mardis

De septembre à juin

• **10h - 11h15**

L'Estaque

MMA 39 rue Lepelletier
13016 Marseille

• **18h30 – 19h45**

St Henri

118 rue Rabelais
13016 Marseille

Se découvrir des ressources
apprendre à les activer et à
les valoriser



Essai gratuit
Débutants
bienvenus toute
l'année

