



**RESPIREZ...**

**AVEC LA SOPHROLOGIE**

**PRENEZ UN RENDEZ-VOUS AVEC VOUS  
POUR VOUS POSER, VOUS « PAUSER »,  
FAITES-VOUS CE CADEAU ...**

**SÉANCE DECOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE**

**SÉANCES INDIVIDUELLES OU COLLECTIVES À THÈMES  
(STRESS, SEVRAGE TABAGIQUE, SOMMEIL...)**

**SOPHRO-RANDO, POUR MARCHER EN CONSCIENCE**

***Informations pratiques :***

*Aucune contre-indication, aucune tenue particulière à prévoir (confortable, baskets pour randos).*

*Adultes, adolescents, enfants*

*Séance individuelle : 45 €*

*Séance de groupe/sophro-rando : 20 €/personne (à partir de 2 personnes)*

*Forfait famille/couple/amis : 50 €*

**PASCALE ROUYER - SOPHROLOGUE CAYCEDIENNE**

**06 89 24 23 50**