



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