

Ateliers de sophrologie dynamique

Reprise des séances ce mardi 5 septembre à 14h

La Sophrologie permet de créer un espace de calme et de bien-être intérieur, s'appuyant sur un ensemble de techniques basées sur la relaxation, la respiration et la détente musculaire et mentale. Une séance toute en douceur commençant par une détente corporelle, une harmonisation du corps-énergie.

Elle permet d'agir sur :

- Le stress et ses effets secondaires, Le Burn-out, la dépression
- L'angoisse, l'anxiété, la peur, le repli sur Soi, La confiance en Soi
- Les problèmes de concentration, Le problème de sommeil
- Toutes autres applications préventives

Séances collectives à Gembloux - Aux trésors de la Nature – Chaussée de Namur 132A

les mardis de 14 à 15h - A partir du 5 septembre 2017

**Pour ceux qui souhaitent découvrir cette technique : 1^{ère} séance : gratuite
10,00€ la séance, possibilité d'abonnement de 10 séances = 90,00€**

Renseignements et inscriptions: Marie-Thérèse Struys 081 612 357 ou 0497 920 560

