

Ateliers Thématiques
Sophrologie Collective Adultes
Salle des fêtes de Chaussoy-Epagny
Les lundis à 20h00

Atelier régulation du stress :

lundi 12 septembre 2022
lundi 26 septembre 2022
lundi 10 octobre 2022
lundi 7 novembre 2022
lundi 21 novembre 2022



Atelier gestion de la douleur :

lundi 19 septembre 2022
lundi 3 octobre 2022
lundi 17 octobre 2022
lundi 14 novembre 2022
lundi 28 novembre 2022



Participation 50 €/personne par atelier
(Un atelier = 5 séances)

Renseignements et inscriptions au 06 24 97 41 84
ou par mail : vbsophro282@gmail.com

Atelier sur les troubles du Sommeil :

lundi 27 Février 2023

lundi 13 mars 2023

lundi 27 mars 2023

lundi 10 avril 2023

lundi 24 avril 2023

Atelier Mobilisation de la Mémoire :

lundi 6 mars 2023

lundi 20 mars 2023

lundi 3 avril 2023

lundi 17 avril 2023

lundi 15 mai 2023



La sophrologie pour vous :

Une méthode relaxante,

Une respiration calmante et apaisante,

Une écoute de votre corps, de vos sensations,

Une libération de vos tensions,

Un mieux être au quotidien,

Des pensées positives,

Le développement de vos capacités...

Consultations individuelles en cabinet

13 bld des soupirs 80440 BOVES