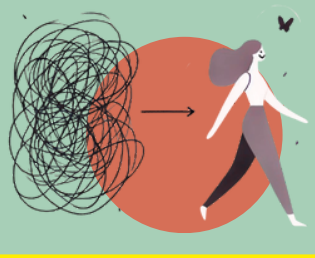
OUVERT À TOUS SANS PRÉREQUIS

Ateliers De Groupe Sophrologie

Programme de février

Des séances collectives de **2 à 4 personnes** dans une atmosphère cocooning et bienveillante. Profitez d'un moment rien qu'à vous pour souffler, apprendre à vous connaître et installer une vraie sécurité intérieure.



Prendre de la distance avec ce qui me pèse

- Samedi **7/02** à **10h**
- Mercredi **11/02** à **18h**

Retrouver du calme au quotidien

- Samedi **14/02** à **10h**
- Mercredi **18/02** à **18h**

Me libérer des tensions physiques

- Samedi **21/02** à **10h**
- Mercredi **25/02** à **18h**

Ateliers animés par Amélie Crosnier - Sophrologue (EI)

Venez en solo, en couple, entre amis, entre collègues, pour un moment mère-fille... et profitez d'un moment pour souffler.

Numéro Siret : 83186298200020

Lieu : 30A bv du Doyenné Angers (centre Emergence)

Inscriptions à amelie-crosnier@orange.fr 06.52.59.34.33

Atelier **1 heure** **15 €**/pers.