



ATELIER HAPPINESS, SOURIEZ A LA VIE !

NOUVEAU

Un atelier de 5 personnes maximum, chaque dernier jeudi du mois sur un thème ! sommeil, confiance, stress, culpabilité,

Vous serez accompagné par un mix de techniques (sophrologie, méditation, hypnose, yoga du rire ...) pour apprendre des outils simples et efficaces à réutiliser dans votre quotidien

Participation 50 euros ou 122 euros le trimestre

ZAPP GROUPE

Séance découverte offerte

YOGA DU RIRE

Un antistress naturel pour mieux dormir, prendre du recul face aux événements et aux autres

Le 1er mardi de chaque mois 18h15 à 19h15

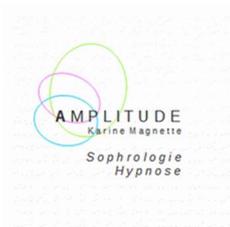
62 euros le trimestre ou 25 euros la séance

MEDITATION PLEINE CONSCIENCE :

Apprendre à être présent à soi dans sa vie quotidienne

Le 1er mardi de chaque mois 19h20 à 20h20

62 euros le trimestre ou 25 euros la séance



NOUVEAU

MEDITATION DYNAMIQUE

La méditation du cœur est une respiration très simple et des mouvements corporels qui aident à se débarrasser des tensions intérieures, permettant ainsi à l'énergie du cœur de circuler de nouveau librement

Le 2^{ème} et 3^{ème} jeudi de chaque mois
62 euros le trimestre ou 25 euros la séance

SOPHROLOGIE DE GROUPE :

Expérimenter les outils antistress !

Chaque 2^{ème} mardi de chaque mois de 14h à 15h
62 euros le trimestre ou 25 euros la séance

RELAXATION DYNAMIQUE

libérez-vous, lâchez-vous !

Chaque vendredi des semaines impaires de 18h30 à 19h30
122 euros le trimestre ou 25 euros la séance

NOUVEAU

ATELIER PARTY ENTRE AMIS

A DOMICILE ou au cabinet, réservez 2 heures en toute liberté pour Rire, Partager et Se détendre

Pour plus d'informations, me contacter
Karine MAGNETTE

mobile: [0628 301 519](tel:0628301519)

site: www.sophrologuebourgoin.com

email: sophrologuebourgoin@gmail.com

adresse: 11 Chemin des Grands
Tournants 38300 MEYRIE