

Ateliers collectifs de sophrologie holistique



Objectifs : Apprendre à se détendre, lâcher-prise, prendre conscience de soi et progresser. Découvrir l'Harmonie en soi.

En pratique : Détente, relaxations conscientes assises, en mouvements, respiration, écoute, observation, détentes guidées.

Bénéfices : Vous gagnez en sérénité, bien-être, vous apprenez à mieux gérer vos émotions, à mieux vous connaître, à mieux vous accepter et vous aimer tel que vous êtes. Votre regard sur la vie, sur les autres et sur vous-même devient plus objectif.

Accessible à tous, 8 personnes maximum

Quand ? tous les jeudis soirs de 18 à 19h

Où ? dans les locaux de l'association Art d'être 24 rue de la Roseraie 67700 SAVERNE

Participation : 8 € la séance d'une heure, 65 € les 10 séances

Sur inscription uniquement : au 06.95.57.77.22 ou muravie789@gmail.com
un acompte de 5 € vous est demandé à la réservation.

Fiche d'inscription à (aux) atelier(s) ... à envoyer par mail ou courrier postal à Eymonerie Muriel 18 rue Erckmann-Chatrion 67700 Saverne avec votre règlement. (possibilité paypal)

- (nom + date de l'atelier)

-

Nom et prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Adresse mail et numéro de téléphone :

Montant de l'acompte (le solde sera versé au début de l'atelier) :

Date et signature :

***Je vous invite à consulter le site : www.joiedevivre-murielavinc.com
Il est régulièrement mis à jour.***