

La Sophrologie

Anne Le Tallec

A CHAQUE ÉTAPE DE VOTRE VIE

EN GROUPE OU EN INDIVIDUEL, PLUSIEURS POSSIBILITÉS

SÉANCES COLLECTIVES

Dates en 2023 / A 18h30 (1h15)

- 11 et 25 Septembre
- 9 Octobre
- 6 et 27 Novembre
- 11 Décembre

Tarifs

- 1 séance : 15€
- 5 séances : 65€
- 10 séances : 130€
- Carte de fidélité

SÉANCES INDIVIDUELLES

- Personnaliser sa séance en fonction de son besoin
- Toute l'année

Tarifs

- 1ère séance : 65€ (1h30)
- Les suivantes : 60€



*Je vous accompagne
pour plus de paix,
d'espoir, de souffle,
de dignité.*

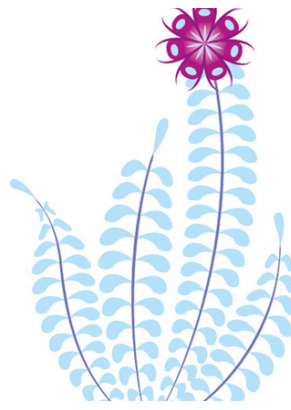
**PRENDRE RDV AU
06.46.59.20.77**

Paix

Espoir

Souffle

Dignité



La Sophrologie

Anne Le Tallec

C'EST UNE MÉTHODE BASÉE SUR :

LA RESPIRATION

- *Se vivifier*
- *Se reposer*
- *S'apaiser*
- *S'endormir*

LES INTENTIONS POSITIVES

- *Renouer avec son corps*
- *Préparer son avenir*
- *Accomplir des projets*

LA VISUALISATION

- *Estime de Soi*
- *Confiance*
- *Concentration*

LA RELAXATION

- *Apaiser les tensions,
les douleurs*
- *Éveiller les sensations
corporelles*

*Je vous accompagne à
CHAQUE ÉTAPE
de votre vie.*

**PRENDRE RDV AU
06.46.59.20.77**