

# Atelier de — — Sophrologie

Cultivez votre mieux-être  
en toute autonomie

## SOPHROLOGIE ?

La sophrologie est une pratique douce accessible à nous tous, quelle que soit notre condition physique qui s'appuie sur des exercices simples de respiration, de relaxation dynamique, réalisés assis (sur une chaise) ou debout.

## POUR QUOI ?

Pour des problèmes liés au stress, au sommeil, booster votre confiance en soi, estime de soi, mémoire, concentration, ou tout simplement améliorer votre bien-être général.

**OFFREZ-VOUS UN MOMENT DE LÂCHER-PRISE RIEN QUE POUR VOUS, LOIN DES SOUCIS QUOTIDIENS.**

Améliorez votre quotidien en venant vous entraîner à mes côtés, **en groupe de 5 à 10 personnes maximum** **une heure par semaine** (hors vacances scolaires)

## Contact



Pour connaître les tarifs et lieux, scanner le qr code ci-dessous ou connectez-vous à mon site internet.

[www.judicaelvuillemin.fr](http://www.judicaelvuillemin.fr)  
tél. 07.44.95.22.73



**Inscription obligatoire**

**De Octobre 2024 à Juin 2025**

**Séance découverte gratuite en septembre**

“

*Votre refuge de bien-être.*

*Détendez-vous,*

*Ressourcez-vous, revivez.*

”