

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 qrcode ci-dessous ou connectez-vous à mon site internet.

www.judicaelvuillemin.fr
tél. 07.44.95.22.73



Inscription
obligatoire

De Octobre 2025
à Juin 2026

Séance découverte
gratuite
en septembre

“

Votre refuge de bien-être.

Détendez-vous,

Ressourcez-vous, revivez.

”