

La Sophrologie Dynamique® de groupe

Reprend Le JEUDI 08 Septembre 2022 à 10h30

Avec une Séance Découverte !

À la Salle des Associations de Négrondes



C'est quoi ?

A partir d'exercices simples et accessible à tous, les séances collectives vont nous permettre de développer nos ressources, et mieux vivre notre corps et nos émotions.

C'est une boîte à outils, dans laquelle nous pourrions puiser à tout moment.

La Sophrologie Dynamique® va nous aider à renforcer nos capacités physiques et mentales, gagner en confiance en soi et dans notre relation avec les autres.

Ces séances vont donner la possibilité de libérer des tensions et de respirer plus librement, de faire face à des états douloureux, d'améliorer notre mémoire, notre concentration, de gérer nos émotions et nous enrichir de ces outils sophrologiques...

Durée de LA SEANCE : minimum 1h

Renseignements : Renée Delafenestre, Sophrologue diplômée.

06 30 26 92 83 et reneedemuratel@gmail.com