



SOPHROLOGIE



COURS COLLECTIFS

LES MERCREDIS de 14h30 à 15h30

à partir du 4 septembre

**Un temps pour soi, respirer, ressentir, se recentrer
Vivre l'instant présent...**

Détente musculaire - Techniques de respiration - Visualisation positive

Un temps pour se faire du bien, se libérer des tensions et du stress ou des soucis pour instaurer du calme en soi et autour de soi...ressentir la relaxation s'installer dans le corps et l'esprit.

Vous pouvez participer à toutes les séances afin d'en retirer tous les bénéfices, mais vous pouvez aussi rejoindre le groupe pour une séance, le jour qui vous convient !

***Participation : 12 € le cours
Réservation demandée, merci !
(places limitées à 5 personnes)***



Vivre mieux mon quotidien
Me libérer et m'épanouir
Déployer mon potentiel



GAËLLE ROULLET
sophrologie - fleurs de Bach

06 79 19 22 91
gaelleroullet.fr

Gaëlle ROULLET
Sophrologue

ESPACE NATURE ET DOUCEUR
1 rue Esnoul des Châtelets – Nantes Pirmil

ou gaelle.roullet.td@gmail.com