

Sophrologie

Adultes



Responsable du cours : Anne Demars

Sophrologue et infirmière
077/ 439 07 82 et 021/ 653 04 56
anne.demars@gmail.com

Tarif :

30 frs la séance ou
250 frs pour 10 séances consécutives

Horaire :

Mardi: de 19h à 20h
Du mardi 29 août au 26 juin 2018 , sauf vacances scolaires et jours fériés.

Salle :

Salle 2 au premier étage

Av. de la Vallonnette 12
Administration: 021 / 653 72 66
info@animation-chailly.ch
www.animation-chailly.ch

Contenu du cours :

La sophrologie est une méthode de relaxation dynamique qui vise à harmoniser corps et esprit. C'est un outil de développement personnel basé avant tout sur la respiration et la prise de conscience de ses sensations.

La pratique régulière de la sophrologie a pour objectif de développer une attitude positive au quotidien, de gérer le stress et les émotions négatives générés par les tracas de la vie quotidienne. Elle renforce la confiance en soi, améliore la capacité de concentration et peut permettre de réguler le sommeil

Equipement :

Vêtements confortables

Sophrologie

Adultes



Responsable du cours : Anne Demars

Sophrologue et infirmière
077/ 439 07 82 et 021/ 653 04 56
anne.demars@gmail.com

Tarif :

30 frs la séance ou
250 frs pour 10 séances consécutives

Horaire :

Mardi: de 19h à 20h
Du mardi 29 août au 26 juin 2018 , sauf vacances scolaires et jours fériés.

Salle :

Salle 2 au premier étage

Av. de la Vallonnette 12
Administration: 021 / 653 72 66
info@animation-chailly.ch
www.animation-chailly.ch

Contenu du cours :

La sophrologie est une méthode de relaxation dynamique qui vise à harmoniser corps et esprit. C'est un outil de développement personnel basé avant tout sur la respiration et la prise de conscience de ses sensations.

La pratique régulière de la sophrologie a pour objectif de développer une attitude positive au quotidien, de gérer le stress et les émotions négatives générés par les tracas de la vie quotidienne. Elle renforce la confiance en soi, améliore la capacité de concentration et peut permettre de réguler le sommeil

Equipement :

Vêtements confortables