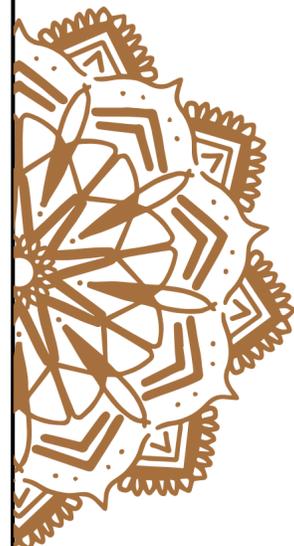


Séances de Sophrologie avec l'Association L'Escale Harmonieuse



Tous les jeudis
de 18h à 19h enfants/ados
et de 19h à 20h adultes

(hors vacances scolaires)



Intervenante Sandrine Delassasseigne
Sophrologue certifiée RNCP

Tarifs adultes : 200€/an + Adhésion 45€



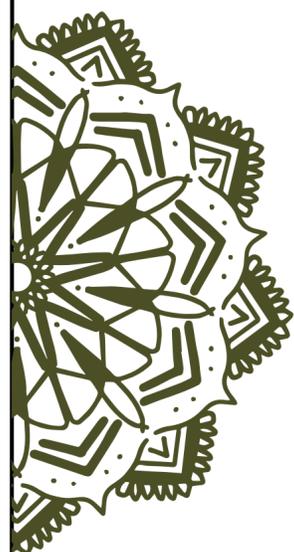
Tarifs ados/enfants : 140€/an + Adhésion 35€

Séance découverte jeudi 19 septembre

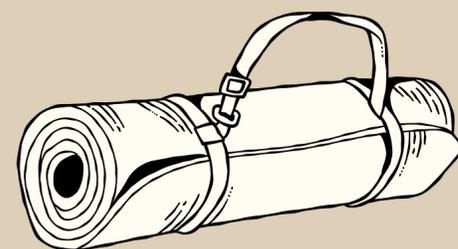
Inscription au forum ou au **06.83.29.73.99**



Les séances ont lieu **au Dojo
de Presles-en-Brie**



**Pensez à amener votre tapis, un
plaid et une bouteille d'eau**



Comment diminuer ses tensions et son stress?



La Sophrologie

C'EST QUOI?

Une méthode qui permet de trouver son équilibre personnel, vivre en harmonie avec soi et son environnement

POURQUOI?

Libérer les tensions, évacuer le stress, se recentrer, s'apaiser

COMMENT?

Par la relaxation, les respirations contrôlées et visualisations positives

POUR QUI?

Enfants à partir de 7 ans, adolescents, adultes, personnes âgées

BIENFAITS.

Meilleure oxygénation du cerveau, des organes, système nerveux et endocrinien régulés ...

SOPHROLOGIE ET RELAXATION

UN MOMENT DE DETENTE POUR
RELACHER LES TENSIONS
ET EVACUER LE STRESS

CONCENTRATION

MIEUX SE
CONCENTRER ET
MEMORISER



GERER SES EMOTIONS

PARTAGER,
ECHANGER
SEREINEMENT
EN FAMILLE ET
ENTRE AMIS

APAISER SON MENTAL

MIEUX RESPIRER,
MIEUX DORMIR,
ETRE PERFORMANT

