



Envie de prendre
du temps
pour soi



L'association St Arbogast
vous propose des séances de

Sophrologie

Ouvert aux adultes

Qu'est-ce que la sophrologie ?

Une invitation à la relaxation basée sur des exercices de techniques respiratoires, des mouvements du corps doux et des gestions de la pensée.

Ça sert à quoi ?

- Gérer le stress
- Développer sa confiance en soi et son mieux être
- La cohésion de groupe,
- La gestion de l'anxiété avant les compétitions



Renseignements et réservation :

Patricia au 06.67.84.80.90

Cours encadrés par une Sophrologue

**Formée à l'institut de formation à la
Sophrologie et inscrite à**


LA CHAMBRE SYNDICALE DE LA
SOPHROLOGIE

Lieu: Gymnase à Herrlisheim (au Dojo)

Rejoignez-nous-à 18h30 pour (environ 1 heure)
le

Lundi 24 Février –se libérer d'un poids

Lundi 3 Mars – Chasser les tensions

Lundi 10 Mars – Favoriser le sommeil

Lundi 17 Mars –Retrouver le sommeil

Lundi 24 Mars – Bien dormir

Lundi 31 Mars – Concentration et Mémorisation

Lundi 28 Avril –Se libérer des maux de tête

Lundi 5 Mai – Aide à gérer le grignotage

Lundi 12 Mai – Gérer le mal de Dos

Lundi 19 Mai –Gérer ses émotions

Nombre de places limitées

Tarif:

5 séance 25 euros / 10 séances 45 euros

**Pour les non membres de l'ASC, un droit d'entrée est
demandé(cartes de membre)d'un montant de 20 euros**