



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 (carte de membre) d'un montant de 20 euros