



# 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 10h ( pour environ 1 heure) le:

- Samedi 08 Mars. Se libérer d'un poids
- Samedi 15 Mars – Chasser les tensions
- Samedi 22 Mars – Installer le calme
- Samedi 29 Mars – Lâcher prise
- Samedi 26 Avril – Se recentrer
- Samedi 03 Mai – Activer la vitalité
- Samedi 10 Mai – Favoriser le sommeil
- Samedi 17 Mai – Développer l'estime de soi
- Samedi 24 Mai – Accroître la confiance en soi
- Samedi 07 Juin – Atteindre ses objectifs

Nombre de places limitées

### Tarif :

5 séances 25 euros /ou 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