



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

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