



Groupe hebdomadaire

Pratiquer la Sophrologie ensemble

Nous pratiquons la sophrologie de façon collective en petit groupe ouvert dans une salle spacieuse et lumineuse (à partir de 14 ans).

Ces séances collectives hebdomadaires permettent :

- un temps pour relâcher corps & mental
- une évolution vers un mieux-être général
- un entraînement régulier et une progression dans les pratiques
- une source d'enrichissement mutuel grâce aux partages au sein du groupe

Les Thèmes sont à chaque début de séance choisis par le groupe, par exemple:

- mieux respirer
- lâcher les tensions
- booster sa vitalité
- accueillir la sérénité
- ...

Rejoignez-nous !

Quand ? Les samedis entre 10h30 et 11h45
À partir du 6 avril – première séance gratuite

Où ? En salle à 10 min du centre d'Avignon
(L'Adresse exacte vous sera communiquée lors de votre inscription)

A bientôt avec joie, Alexandra.

Alexandra Boettner

Sophrologie et thérapies brèves

06 12 86 85 54 alexandra.boettner@gmail.com www.alexandra-sophrologie.fr

Inscriptions par SMS, mail où via le formulaire de contact sur le site.