



# 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](http://www.alexandra-sophrologie.fr)

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