

SOPHROLOGIE EN COLLECTIF : MODULE DÉCOUVERTE

Mardi 21 mai



20h00 - 21h00

Découvrir la Sophrologie

Une séance de découverte, essentielle pour appréhender les premiers bienfaits de la sophrologie. Détente assurée !

Mardi 28 mai



20h00 - 21h00

(Re)Découvrir sa respiration

Une séance axée sur la respiration, en prendre conscience. La respiration est une des bases fondamentales de la sophrologie.

Mardi 4 juin

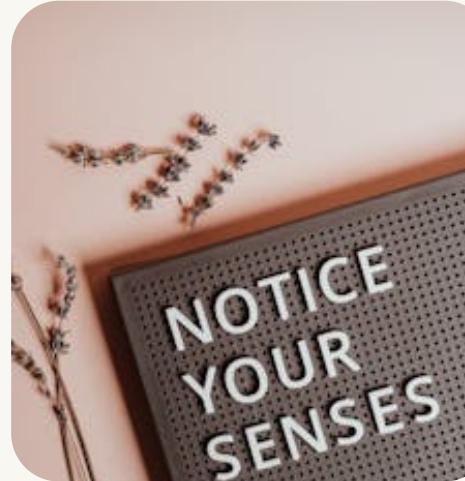


20h00 - 21h00

(Re)Découvrir sa respiration

Une deuxième séance, différente de la précédente, pour aller plus en profondeur sur sa capacité respiratoire et l'utilité dans son quotidien.

Mardi 11 juin



20h00 - 21h00

Découvrir l'éveil des sens

Une séance axée sur la redécouverte et l'éveil des sens. Se sentir exister, plein de vie : prendre conscience de son existence !

Mardi 18 juin

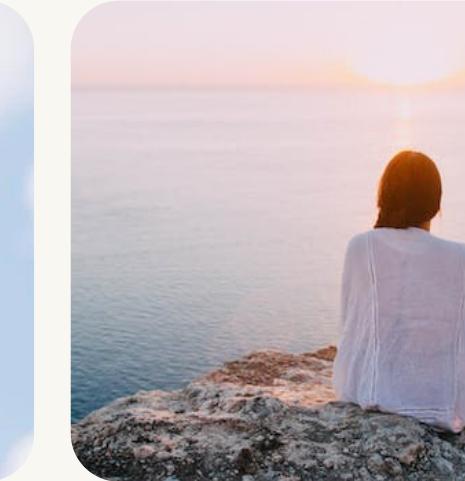


20h00 - 21h00

Découvrir l'éveil des sens

Une deuxième séance, différente de la précédente. La pleine conscience de ses sens, un moyen d'appréhender le monde différemment !

Mardi 25 juin



20h00 - 21h00

Apprendre à se détendre

Une première expérience sur les outils qui peuvent être utilisés pour apprendre à se détendre.

Mardi 2 juillet



20h00 - 21h00

Séance de clôture

Une dernière séance pour mettre à profit tout ce qui a été appris jusqu'à présent !

12 euros la séance

Suite à la séance découverte du 21 mai, si vous vous inscrivez pour les 6 ateliers suivants, je vous propose -15% sur le prix total soit un pack de 6 séances pour 61 euros au lieu de 72 euros.
Lien de réservation : <https://calendly.com/armonia-institut>