

SOPHROLOGIE EN COLLECTIF : MODULE DÉCOUVERTE

Mardi 21 mai	Mardi 28 mai	Mardi 4 juin	Mardi 11 juin	Mardi 18 juin	Mardi 25 juin	Mardi 2 juillet
						
20h00 - 21h00	20h00 - 21h00	20h00 - 21h00	20h00 - 21h00	20h00 - 21h00	20h00 - 21h00	20h00 - 21h00
Découvrir la Sophrologie Une séance de découverte, essentielle pour appréhender les premiers bienfaits de la sophrologie. Détente assurée !	(Re)Découvrir sa respiration Une séance axée sur la respiration, en prendre conscience. La respiration est une des bases fondamentales de la sophrologie.	(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.	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 !	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 !	Apprendre à se détendre Une première expérience sur les outils qui peuvent être utilisés pour apprendre à se détendre.	Séance de clôture Une dernière séance pour mettre à profit tout ce qui a été appris jusqu'à présent !
12 euros la séance	12 euros la séance	12 euros la séance	12 euros la séance	12 euros la séance	12 euros la séance	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>