

Le mercredi (hors vacances scolaires) - Espace Joseph Pichot

Sophrologie & Bien-Être Cancale 2021-2022



Pratiquez la Sophrologie !

Relaxations dynamiques—Respirations—Visualisations positives

Prendre soin de soi

Harmonie

S'apaiser

Gérer ses émotions

Confiance en soi

Se responsabiliser

Se libérer du stress

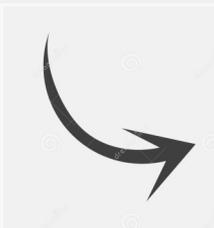
S'épanouir

Récupérer de l'énergie

Groupes de 9 participants maximum

Début des cours : Mercredi 22 septembre 2021

Débutants : 19h45-20h45 — Niveau 2 : 18h30-19h30



Laurence Douarin

***Sophrologue diplômée
Cancale***

📞 06 95 59 88 09

✉️ douarinlaurence@gmail.com

🌐 www.tutorat-sophro-meraude.fr

