

SOPHROLOGIE

Dates mercredi 9, 16, 23 et 30 octobre puis 6 et 13 novembre

Horaires de 18h à 19h30

Lieu Hôtel de la dent du midi

Avenue du Simplon 1

1890 Saint-Maurice

La **sophrologie**, une méthode qui permet de rétablir une relation harmonieuse entre la tête et le corps. Je vous propose des techniques de respiration en mouvement pour une relaxation nerveuse et musculaire. Nous pratiquons assis, debout ou allongé, dans le respect de vos besoins et de vos limites.

C'est **une invitation au calme et au partage**. Un temps de connexion à soi afin d'améliorer le lien à nos sensations, nos émotions et parfois nos appréhensions. Grâce à la visualisation, nous activerons les mémoires positives : ressources, qualités et valeurs essentielles.

Rejoignez-nous dans une tenue confortable !

Au plaisir de vous rencontrer.

Loïse Alix NOTIN

Prix séance membre : CH 10.-

Prix séance d'associations partenaires : CH 20.-

Prix séance public : CH 45.-



**Votre don en
bonnes mains.**

