



## Atelier Sophrologie à BERLAIMONT

par Séverine Sophro

Je vous propose de participer à des séances de sophrologie une fois par semaine dans votre commune !

La sophrologie est une pratique psycho-corporelle, basée sur le yoga, le bouddhisme, la méditation, mais aussi la psychanalyse, l'autosuggestion, l'hypnose...

### Comment se passe une séance ?

Nous pratiquerons 3 exercices de Relaxation Dynamique (exercice doux pour se détendre et se délester des tensions) et une Sophronisation (mise en état de détente où la respiration et la visualisation font le reste).

**Rendez-vous donc à partir du 4 Janvier 2024,  
à 18h00, à la nouvelle salle de sports.**

**Réservation par téléphone au 07/84//36/19/40**



Venez vous détendre à nos côtés !!! Suivez-moi sur les réseaux pour avoir toutes les informations, facebook et instagram sur le compte Séverine Sophro