

Sophrologie

VENEZ NOMBREUX POUR DÉCOUVRIR LES BIENFAITS
DE LA SOPHROLOGIE EN GROUPE ET OFFREZ-VOUS
UN MOMENT DE SÉRÉNITÉ ET DE DÉTENTE !

section ESG GYM / YOGA Sophrologie

DOJO, rue Gérard Paris, Ferrières

- 19/03 : 9h à 10h
- 23/05 : 9h à 10h
- 18/06 : 9h à 10h

Salle René LARCHERON, Ferrières

- 10/04 : 19h30- 20h30

séances offertes par l' ESG Gym et Yoga

Animées par **Lucie ROUSIER-VERCRUYSSSEN**,
sophrologie hypnose - La Selle sur le Bied -
Souppes sur Loing

Pour parler des séances avec Lucie,
tel 07.49.03.16.45

esggymyoga@gmail.com

<https://esg-gym-et->

[yoga.kalisport.com/tarifs/article/20/sophrologie](https://esg-gym-et-yoga.kalisport.com/tarifs/article/20/sophrologie)



Sophrologie

UN MOMENT POUR SE RESSOURCER
ET SE RECENTRER

QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE ?

En quelques mots, c'est une méthode de relaxation qui combine des techniques de respiration, de visualisation et de relaxation musculaire pour atteindre un état de calme et de présence à soi-même.

Elle peut être particulièrement bénéfique pour réduire le stress, améliorer la concentration et favoriser un état d'esprit positif.

- ✓ Relaxation dynamique (détente du corps)
- ✓ Relaxation statique (Rebooster votre énergie)

