

SOPHROLOGIE

REPRISE LE 10/09/2025

SOPHROLOGIE

La sophrologie est une méthode **psycho-corporelle** qui agit à la fois sur le **corps** et sur **l'esprit**.

Verbale et **non tactile**, la sophrologie combine des exercices de **respiration**, de **détente musculaire** et de **suggestion mentale** (visualisation)

Elle permet de retrouver un **bien-être**, de stimuler ses **capacités** et développer son **potentiel**

MODALITES D'INSCRIPTION

- Public adulte
- Durée de la séance : 1h

Un bel outil
pour votre
bien être

**Pré-inscription
OBLIGATOIRE**

TARIFS 2025/2026

1 SEANCE = 15€

LICENCE PREMIUM ASPTT (obligatoire) = 26€/an

LIEU ET HORAIRES

LIEU : Complexe des Hauts Peupliers (salle de réunion à l'intérieur du gymnase)

MERCREDI : de **8h30** à **9h30**

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Virginie BEMER - Sophrologue certifiée RNCP

Tél : 06 34 33 14 57

Email : virginiebemer.sophrologue@gmail.com