Conférence

Prise de conscience & sophrologie

✨ Entrée libre ✨

Elsa
Thérapeute Sophrologue

🌿 Vous vivez à 100 à l'heure ?
Stress, fatigue, charge mentale…

Et si vous faisiez une pause pour comprendre comment retrouver plus de calme et d'équilibre au quotidien ?

✨ Conférence suivie d'un temps d'échange:

- Fonctionnement des émotions
- Quelles répercussions sur votre corps et votre santé ?
- Qu'est-ce que la sophrologie ?
- Les bienfaits de la sophrologie, la méditation et la pleine conscience
- Exercice pratique de sophrologie
- Temps d'échange pour répondre aux questions

Dimanche 1er mars 2026 de 10h à 12h

Salle des fêtes d'Eteimbes
1 Rue de Bretten, 68210 Eteimbes

07 44 74 82 42 www.elsa-sophrologue.fr