

S'accorder une pause
en fin de journée :
votre rendez-vous

Sophrologie

Avec **Aurélie Arff Debouzie**,
sophrologue certifiée

Cours collectifs hebdomadaires Au programme de l'année :

Trimestre 1 :

Relâcher la pression
et respirer

Trimestre 2 :

Installer le calme et
harmoniser corps
et esprit

Trimestre 3 :

Activer ses ressources
positives pour l'avenir

La sophrologie est un entraînement. Pratiquer en groupe chaque semaine permet d'intégrer les bienfaits, de partager une dynamique de groupe bienveillante, et d'ancrer des réflexes de bien-être durables.

Infos pratiques :



Quand ?

Tous les mercredis de 18h à 19h
ou de 19h15 à 20h15
(hors vacances scolaires)



Où ?

Gignac / salle des fêtes



Tarif :

- 270 € l'année (30 séances du 14 octobre au 30 juin)
- Payable par trimestre (90 €)
- Ou 12 € la séance d'une heure

Infos et inscription :



06 13 99 23 61 |  sophro.arff@gmail.com



<https://arff.debouzie.com>