

Comment la sophrologie peut nous aider à :



Gérer mes émotions

Ecouter mes sensations

Libérer les tensions

Avoir confiance en moi

Retrouver un équilibre une
sérénité

Améliorer ma santé

Séance de découverte le 10 septembre suivie de
10 séances à la salle du Verger à Cogny
de 19h à 20h

150 euros les 10 séances

chamonard.sophrologie69@gmail
.com www.mieux-être-pour-mieux-vivre.fr
07 65 22 58 88