

La sophrologie ça vous dit?



Valérie Gautier, Sophrologue à Valdoule vous offre une séance découverte de la sophrologie en groupe à la mairie de Valdoule afin de se présenter et de présenter cette discipline.

- Le Samedi 17 septembre 2022
11h00 pour les enfants de 7 à 12 ans
14h30 pour les adultes
- Le samedi 24 septembre 2022
11h00 pour les adolescents de 13 à 17 ans
14h30 pour les adultes

Vous pouvez venir accompagnés d'amis, de voisins, de collègues, de proches. La sophrologie s'adresse à tout le monde, de 5 à 115 ans. Elle s'adapte à vos capacités physiques. Se pratique dans une tenue décontractée. Elle peut vous aider à améliorer votre quotidien, vous préparer à des épreuves, vous accompagner lors d'une maladie, vous accompagner pour vous libérer d'addictions ou de phobies. Elle est une ressource dans la vie de tous les jours...

Pour une bonne organisation des séances merci de m'appeler au 06.52.90.63.74. ou de contacter Corinne à la mairie au 04.92.66.04.21
A très vite...