

RETROUVER L'ÉLAN

*Une journée sophro
pour révéler ses appuis intérieurs*

Dimanche 15/02

*Envie d'une vraie pause, de
prendre soin de vous?*

Séance de sophrologie

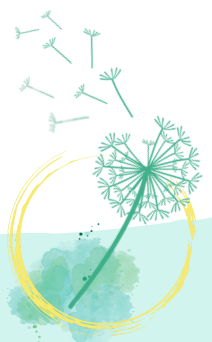
Relaxation dynamique

Méditation sonore

*Des outils concrets pour
rester soi au quotidien*



Info & Inscription



Dans un lieu de calme, une **journée centrée sur le corps**, avec une combinaison de **sophrologie** et d'**expression personnelle**.

Marquez une pause, accueillez vous, et repartez avec des **outils efficaces pour vous protéger**. Retrouver un élan de vie à long terme.

En bref... 

QUI?

Un groupe de 10 personnes max.
Aucun prérequis nécessaire.

QUAND?

Dimanche 15/02, de 10h30 à 17h.

OÙ?

Maison "Feeling better",
Chaussée d'Alsemberg, 786
1420 Braine-l'Alleud

Ateliers - Séances

105 EUR

Info & Inscription:

mflefevre.sophro@gmail.com



Marie-Françoise
Lefèvre
Sophrologue

Inscription
en ligne



0456 10 24 68

www.mariefrancoiselefevre.be

