

Respiration - Mouvement - énergie - vitalité

S O P H R O L O G I E à Saint-Herblain

COURS COLLECTIFS

<p>Le Lundi de 18h à 19h15 et de 19h15 à 20h30 Lieu : 11, rue de Dijon, le Grand B à Saint-Herblain</p>

Inscriptions à l'année

- 1 cours d'essai offert sur inscription (dates, nous contacter)
 - Inscription 1 an : 200 à 230 € (+ adhésion 10 €)
 - Forfait 10 séances : 90€ (+ adhésion 10€)
- Modalités paiement et tarifs réduits, contactez-nous !

Association IDHAPS, Mirta Roux

Téléphone : **0770953502**

Email : msopho@free.fr

Site internet: www.sophrologue-nantes.fr

LA SOPHROLOGIE pour qui? pour quoi? comment?

- Les cours s'adaptent à tous, sans limite d'âge ou physiques.
- En position assise et debout, les exercices simples appris pendant les séances sont rapidement faciles à utiliser à la maison, au travail, à l'école et dans toutes les situations du quotidien pour rester concentré, motivé, en forme et relax.
- Une séance d'essai est idéale pour découvrir la méthode et déjà observer les bénéfices d'une séance. Les exercices sont basés sur la respiration, la relaxation, des mouvements simples et la visualisation : concentration sur des images positives et situations du quotidien pour mieux s'y adapter et rester zen.

Vos idées bienvenues! Contactez-nous pour un cours en journée, atelier ou cours Enfants, Ados, Parents-enfants...