

Groupe de relaxation adulte

A partir de 16 ans

Co-animé par
Mme TOULEYROU,
psychomotricienne
et
Mme BROSSARD,
sophrologue et psychomotricienne

Comment ?

Entre autre :

Exercices de respiration

Relaxation dynamique

Guidance verbale

Pourquoi ?

Prendre du **temps pour soi**

Apprendre à **s'écouter** et
respecter ses besoins

Mieux percevoir et comprendre
son corps
(sensations, ressentis,
émotions)

Quand ?

1 fois par mois,
2 créneaux possibles :

Mercredi de 18h30 à 19h30

Vendredi de 12h à 13h

Maximum 6 participants ☆ **Inscription obligatoire** ☆ **Tarif : 30€ / séance**

Pour tout renseignement, n'hésitez à nous solliciter :

cabinet.labatisse@outlook.fr / 05.49.65.96.05 / anaisbrossard-sophrologue.fr

