

SOPHRO-RELAX : DOUCEUR ET BIEN-ÊTRE

Un nouveau module de sophro-relax vous est proposé à La Pièce en Plus !

Pour ce dernier trimestre de l'année scolaire, je vous propose un menu tout en bien-être : ancrages et automassages, mouvements doux et écoute du corps, visualisations et exercices de pleine conscience, respiration et cohérence cardiaque, et toujours, toujours, de la bienveillance et de la douceur...

Cet atelier est fait pour vous si vous avez besoin de retrouver de l'énergie et un meilleur sommeil, de gérer votre stress et réguler vos émotions, de prendre du recul...ou tout simplement de prendre un temps pour vous poser, vous ressourcer, et vous faire du bien.

La première séance est gratuite, n'hésitez pas à venir faire un essai !

- En pratique : 8 séances de 1h30 les mercredis de 18h à 19h30 (voir dates sur l'affiche)
- Prévoir une tenue souple et confortable, et éventuellement une couverture.
- Tarifs : 95€ par personne pour le trimestre. Compter également l'adhésion annuelle familiale à La Pièce en Plus de 20€. Séance d'essai gratuite
- Lieu : La Pièce en Plus, 2B rue d'Orléans à Trosly Breuil
- Renseignements et inscriptions : 06 19 77 82 08

LOCALISATION & CONTACT



La Pièce en plus

✉ [Envoyer un courriel](#)

🏠 [Consulter le site internet \(http://sophrologue-pierrefonds.fr\)](http://sophrologue-pierrefonds.fr)

📍 2B Rue d'Orléans
60350 TROSLY-BREUIL