

BESOIN DE FAIRE UNE PAUSE ?

Et si vous preniez le temps de souffler, de prendre soin de vous ...

L'Amicale Mermoz de Courcy vous propose des séances de :

SOPHROLOGIE

Pour ...

- ✓ Vous détendre, libérer vos tensions
- ✓ Prendre un moment pour vous, vous ressourcer
- ✓ Mieux dormir
- ✓ Renforcer le positif
- ✓ Prendre du recul face aux événements
- ✓ Ressentir un mieux être corporel et mental ...

Le jeudi à 20 h 30 séance hebdomadaire ou forfait 18 séances (salle Camille Claudel à Courcy)

Reprise des cours le 13 septembre
(se munir d'un tapis et d'un plaid)
Séance découverte offerte

Informations et inscription :

Sabine Guerbette **06 70 84 40 51**

Sophrologue diplômée

Ecole de Sophrologie du Nord - Est

Titre RNCP

Présence au forum des associations

Le 2 septembre à Courcy

