



# "DU TEMPS POUR SOI"

UN CONCEPT UNIQUE QUI ASSOCIE SOPHROLOGIE, RELAXOLOGIE ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

"VOUS VOUS RECONNAISSEZ ?"

ET

"VOUS AVEZ ENVIE .."

Vous vous sentez **débordée**..  
Vous êtes **fatiguée, stressée, agacée**..  
Vous vous posez beaucoup de questions,  
Vous avez l'impression de **subir** votre vie

D'avoir du **temps pour vous**  
De retrouver de **l'énergie**  
De développer l'estime de soi, la confiance  
De re/devenir **actrice** de votre vie

## COMMENT ?

En vivant des moments de **détente** et de **lâcher prise**  
En écoutant votre **corps** et vos **émotions**  
En apprenant à mieux vous **connaître**

SÉANCES DE GROUPE POUR LES FEMMES

LE LUNDI DE 20 H À 21 H 30

CENTRE LES TOURNESOLS À REZÉ

SÉANCE D'ESSAI LE 9 SEPTEMBRE 2019

SONIA BOURON, SOPHROLOGUE ET COACH  
MARIE-CLAIRE CHARRIER, RELAXOLOGUE

06 -31-61-22-37 ou 06-25-32-77-65  
[cestquitonreve.1@gmail.com](mailto:cestquitonreve.1@gmail.com)

