



"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

