



Association "Art et Bien-Etre "



Le Bien-être prend de plus en plus de place dans notre vie quotidienne, alors si vous aussi vous souhaitez nous rejoindre régulièrement, c'est avec grand plaisir que nous vous accueillerons dans des SÉANCES COLLECTIVES DE SOPHROLOGIE.

Offrez-vous un temps pour vous, dans un cadre bienveillant et convivial. Au fil des séances, apprenez à relâcher les tensions, apaiser le mental grâce à la respiration, aux mouvements doux et à la méditation, et y développer des outils concrets pour mieux gérer le stress, améliorer le sommeil, accueillir les émotions et renforcer la confiance en soi.

Ce programme évolutif vous accompagne vers une meilleure connaissance de vous-même, l'accès à vos ressources et un véritable cheminement de développement personnel, à votre rythme.

➤ LIEU DES COURS :

➤ Dans la salle des anciens à St Lubin des Joncherets

➤ JOURS ET HORAIRES DES SÉANCES :

➤ LE MARDI de 18h30 à 19h30 (2 fois par mois)

➤ L'ADHÉSION :

l'adhésion sera à payer en chèque ou espèces à l'association.

➤ COTISATION DES SÉANCES:

La cotisation sera payable à la Sophrologue.

INSCRIPTIONS

- * Forum des Associations
- * Pendant les cours
- * par téléphone

PRÉVISIONS

- * Séances Sophro-Sonothérapie
aux bols de Cristal
Périodiquement
- * Salon du Bien-Etre en mars

DÉBUT DES COURS SEPTEMBRE

FIN DES COURS JUIN

Présidente : Dolorès BUNOUST (06 21 76 43 80)
Sophrologue certifiée RNCP : Kelly BUNOUST (06 11 75 97 19)