

La SOPHROLOGIE

PLONGEZ
dans la
SERENITE

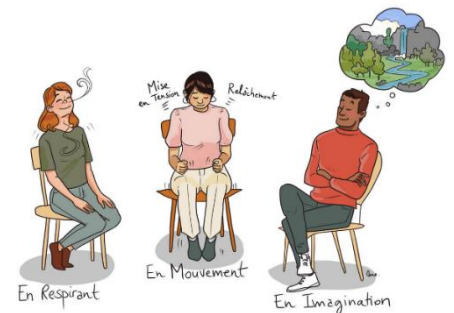
SEANCE DECOUVERTE

SAMEDI 16 SEPTEMBRE
10H00
Anderlecht

Cycle de 6 séances collectives

Anderlecht (métro St Guidon)

Maison de la Laïcité (rue de Veeweyde, 38)



DECOUVERTE

« Notre potentiel corporel »

SAMEDI (2x/mois) 10h - 11h30

16/9, 30/9, 14/10, 4/11, 18/11, 25/11 2023



APPROFONDISSEMENT

« Notre potentiel Emotionnel »

DIMANCHE (2x/mois) 11h - 12h30

17/9, 1/10, 15/10, 5/11, 19/11 et 26/11 2023



Infos: <https://www.bodybe.be/sophrologie/> ou 0496/ 24 33 93

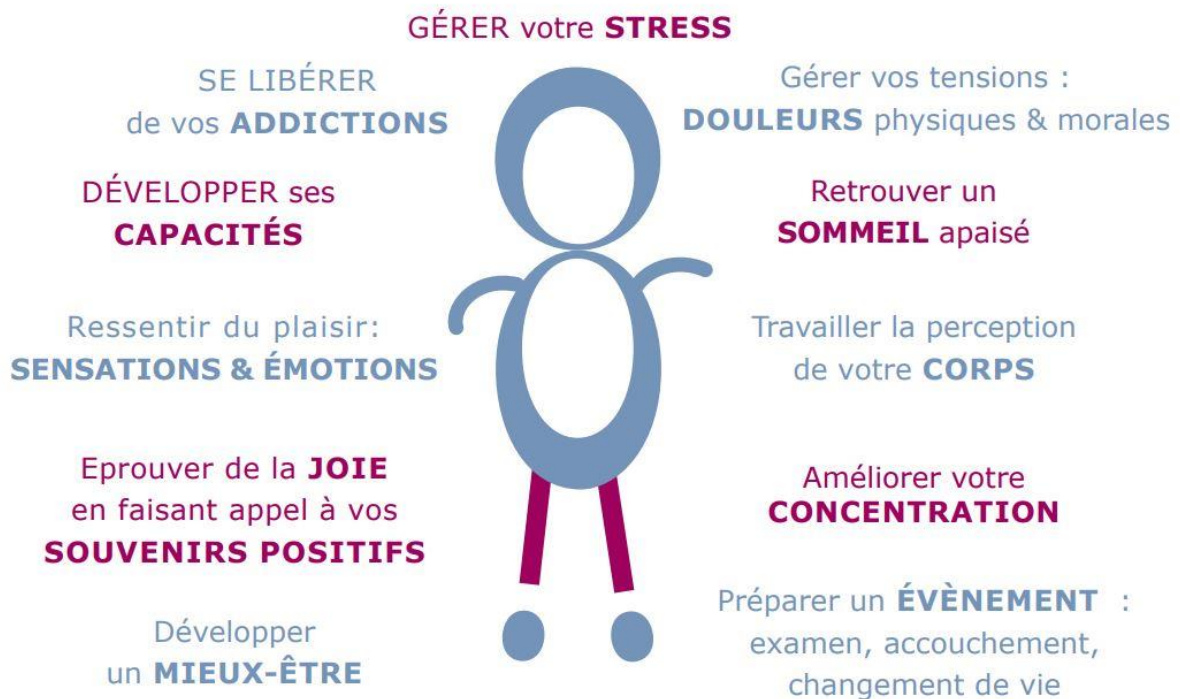
La sophrologie, c'est quoi ?

Une METHODE psychocorporelle simple, douce, accessible à tous sans prérequis, qui propose des outils pour améliorer notre bien-être au quotidien.

Elle conjugue trois actions basées sur la respiration, la détente musculaire et mentale et la visualisation positive.

Les exercices proposés se pratiquent debout ou assis sur une chaise, en pleine lumière et ne nécessite aucune tenue particulière.

Ses bénéfices ?



Tarif :

Séance découverte samedi 16 septembre 2023 : 17 euros

Cycle de 6 séances d'1h30 : 102 euros

Le cycle « approfondissement » est accessible à la séance (22 eur).

Inscription : Bodybe@hotmail.com

Prochain cycle : à partir de février 2024