

SOPHROLOGIE



Thomas
PIERRET

Diplômé au cycle supérieur de Sophrologue
spécialisé en Phénoménologie existentielle

“La sophrologie est une méthode psycho-corporelle qui combine respiration, relaxation, visualisation et mouvements doux.

Elle vise à renforcer l'équilibre entre les émotions, les pensées et le corps.

Elle est utilisée pour gérer le stress, améliorer le sommeil, renforcer la confiance en soi et accompagner les changements de vie.

La sophrologie est aussi pratiquée dans les domaines du sport, de l'éducation, de la santé et de l'entreprise.

Accessible à tous, elle se pratique en séances collectives, guidées par un sophrologue”



BIEN-ÊTRE DEV05

Lundi
De 18h30 à 20h

Octobre	06 - 13
Novembre	03 - 17
Décembre	01 - 15
Janvier	05 - 19
Février	02 - 09
Mars	09 - 23 - 31
Avril	13
Mai	04 - 11

15 séances de 1h30 soit 22.30 annuelles

Champigny-sur-Marne

Centre culturel Jean VILAR

52, rue Pierre Marie Derrien

Bus : 110-116-2021-306-108-208

Arrêt : Mairie de Champigny-Marché,
Mairie, Guittard.

Tarifs : 140 € - 155 €

10 participants minimum - 13 participants maximum

*Ouverture du cours sous condition de regrouper
un minimum de participants.*