

# Sophrologie et mieux-être au quotidien



**Du lundi 5 septembre au 19 décembre 2022  
de 17h à 18h à Corserey ou via Skype**

(au cabinet « L'Envol du papillon »)

Ce cours adapté aux personnes qui découvrent la sophrologie permet une pratique hebdomadaire afin d'**évacuer les tensions et le stress**, de trouver une plus grande **harmonie et confiance en soi**, ainsi que d'**activer une façon de penser positive**.

Différentes **techniques utiles au quotidien** seront enseignées et des enregistrements des pratiques transmis aux participant-e-s.

**Dates :** lundis 5.09 – 26.09 – 10.10 – 7.11 – 21.11 – 5.12- 19.12.2022

**Tarif :** Frs. 210.- pour 7 séances / Séance d'essai sans engagement / Agréée au RME, remboursement possible par de nombreuses assurances complémentaires.



## Contact et inscriptions:

Marjorie Bachmann (-Pittet)  
Sophrologue caycédienne diplômée  
L'Épine 10, 1747 Corserey  
079/ 517 17 64  
envoldupapillon.ch@gmail.com

Plus d'informations sur [www.envoldupapillon.ch](http://www.envoldupapillon.ch)