

ATELIER DE SOPHROLOGIE

« Apprivoiser le stress »



Samedi 11 février 2023 de 9h à 11h30 à Corserey

Parfois, nous nous sentons mis sous pression par différentes contraintes extérieures. Le stress s'accumule et il devient difficile d'y faire face. Cet atelier vous permettra de prendre conscience des répercussions qu'un excès de stress peut engendrer. Différentes techniques vous aideront à vous accorder des pauses de récupération dans votre quotidien et à libérer le corps de ses tensions.

Tarif : CHF. 50.- (enregistrements et documents mis à disposition)



Informations et inscriptions:

Marjorie Bachmann, L'Epine 10, 1747 Corserey
079 517 17 64 ou envoldupapillon.ch@gmail.com

www.envoldupapillon.ch