

Cours progressif de sophrologie

animé par Marjorie Bachmann



Du mardi 28.02 au 13.06.2023 de 20h à 21h
et mercredi 25.01.2023

via Skype et parfois en présentiel à Corserey
(pas de cours les mardis 7.03, 11.04, 18.04 et 16.05.2023)

Ce cours vous permettra de poursuivre la découverte du cycle existentiel avec la relaxation dynamique 11 qui permet de renforcer la valeur de la responsabilité. Nous ferons une révision des relaxations dynamiques 9 et 10. Des séances à thème aborderont divers sujets (p.ex. les automatismes, le sommeil, le lâcher-prise).

Tarif : 360 CHF pour 13 séances (1 séance offerte)

Inscription : envoldupapillon.ch@gmail.com ou 079 517 17 64