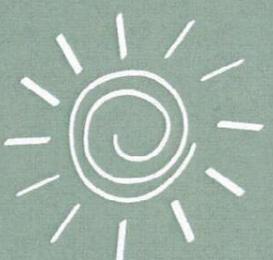
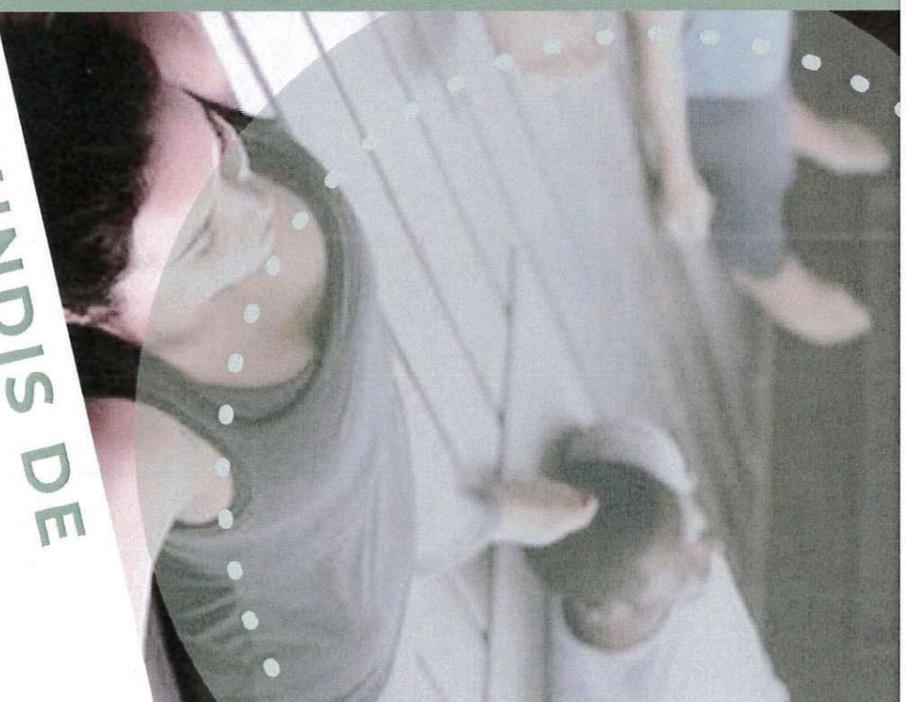


Séances de Sophrologie



UN ESPACE
DÉTENTE

Venez profiter de plusieurs séances
de sophrologie près de chez vous !



**8 SÉANCES GRATUITES TOUS LES LUNDIS DE
19H A 20H
DU 22 SEPTEMBRE AU 10 NOVEMBRE 2025 A
LA MAIRIE DE CHAMOUILLE**

LA SOPHROLOGIE



*Dans un esprit de **bienveillance**, de
respect et **sans jugement**, venez
découvrir cette pratique qui vous
accompagne vers un mieux-être
durable.*

*Une pratique et un art de vivre
mieux.
A travers des exercices simples et
accessibles, mêlant mouvements
dynamiques, respirations
conscientes et visualisations
positives.*

IMPORTANT

*Pour profiter pleinement des bienfaits de la sophrologie et pour la validation de mon rapport de
stage (étudiante en école de sophrologie), il est nécessaire de s'engager à suivre
l'ensemble des 8 séances.*

Séances ouvertes à tous, aucun prérequis

Tenue confortable recommandée

Inscriptions à la mairie de Chamouille - places limitées

Cathy Vieira Da Silva