



SOPHROLOGIE

Lâcher prise
avec la sophrologie

un moment pour se poser,
se relaxer et rebondir

Professeur/Animateur

Valérie SAEZ

Sophrologue Praticienne

09 52 30 07 82 - 06 11 09 61 11

saezvalerie@gmail.com

Sophrologie en poésie

Dimanche 19 mars, de 14h30 à 17h30

En collaboration avec



Venez vivre une pratique de sophrologie rythmée par
des intermèdes de poésie.

Une invitation au cœur de vos sensations :
Respirez, inspirez-vous !

Ouvert à tous - Participation : 35 € + 5 € d'adhésion à l'association.

« Le chemin des mots conduit à des strophes, à des musiques
qui parlent aux cœurs. Il ouvre les âmes. »



Renseignements et inscriptions

www.association-lesablier.fr