



SOPHROLOGIE

Durant le mois de mars,
je vous propose 2 séances de sophrologie
en petit groupe.

Des séances pour prendre conscience de sa respiration,
se détendre et être, tout simplement.

Avec la sophrologie j'apprends à mieux me connaître,
à gérer mon stress au quotidien
et à prendre confiance en moi.

SOPHROLOGIE

Centre Aliotis

Boulevard Helvétique 30 - 1207 Genève

Samedi 8 mars

10:30 - 12h

30.-/séance d'1h30

Jeudi 27 mars

18:00 - 19:00

25.-/séance d'1h

INSCRIPTION

contact@harmoniesophro.ch

ou

078 265 33 20

www.harmoniesophro.ch



@harmonie_sophro

