

SOPHROLOGIE EN GROUPE

SÉANCES HEBDOMADAIRES

Magali MONS
Sophrologue RNCP

Diplômée de l'Académie
de Sophrologie de Paris
certifiée en cohérence
cardiaque

Prendre un temps de détente active
à Soi pour Soi



Discipline corporelle issue de techniques orientales et occidentales associant respiration, relaxation, méditation, concentration et mouvements ciblés, la sophrologie est accessible à tous, quel que soit votre âge et votre condition physique.



Mieux-Être physique, mental et émotionnel # gestion des tensions et du stress # libération # relâchement # se ressourcer # renforcer ses structures saines # prendre du recul # développer ses capacités physiques, mentales et émotionnelles # développer une relation harmonieuse avec soi et les autres...

SÉANCES ADULTE SUR RÉSERVATION

LIEU : Espace Kairos - 97, rue Théodore Bac - 87100 LIMOGES

SÉANCES HEBDOMADAIRES : Les lundis de 12h30 à 13h30.

Les mercredis de 18h15 à 19h15.

PRIX : Séance 15 € - Forfait 4 séances 50 €

RÉSERVATION : 06 41 41 22 29 ou sur le site internet www.kairoslimoges.com



MAGALI MONS

**Certifiée RNCP - Formatrice
Spécialisée en Cohérence Cardiaque et Yoga du Rire**

