

Séances de sophrologie

Le temps des vacances... Le temps de faire une pause et de prendre un temps pour soi !

Dans la bienveillance, je vous propose de vivre des pratiques que vous pourrez facilement réutiliser dans votre quotidien.

La Sophrologie est une méthode qui utilise des techniques de respirations, de relaxation dynamique au travers de mouvements corporels doux et simples, de visualisations et de renforcement du positif.

Séances en extérieur au sein du parc de l'hôtel de 17h45 à 19h (si la météo le permet).

- 20€ /personne la séance à partir de 3 participants
- 30€ /personne à partir de 2 participants
- 60€ en individuel

Inscription à la réception



Séverine Martignac Bonizzoni

SOPHROLOGUE

ALVIGNAC - LES - EAUX

SEVSOPHROLOGIE@HOTMAIL.COM - 06 81 25 52 36

PRATICIENNE DIPLOMÉE DE LA FEPS
(TITRE INSCRIT AU RNCP)