

SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE

2011/2012

Entraînements de Relaxation Dynamique et Mouvement sensoriel

- *Pour mieux gérer le stress*
- *Renforcer les capacités de la conscience (confiance, concentration, mémoire...)*
- *Stimuler votre système immunitaire,*
- *Améliorer et entretenir votre santé physique et mentale,*
- *Développer votre bien-être, votre vitalité,*
- *Préparer et bien vivre une maternité, un examen, une compétition...*
- *Se créer une meilleure existence.*

Les séances de sophrologie sont des moments privilégiés, des temps de pause pour se ressourcer, apprendre à s'intérioriser, être à l'écoute de soi et permettre à la biologie d'actualiser sa programmation pour la santé et l'harmonie physique et mentale.

**Polyclinique Vauban, 137 Avenue Vauban,
93190 Livry-Gargan**

Mercredi et/ou lundi en fonction du calendrier

Vous inscrire par e.mail : elm@7etresoi.fr

Ou tél. : 06 08 26 04 44 ou 09 50 80 81 66

Site : www.7etresoi.fr