



NOUVEAU

Cabinet de Sophrologie Juvisy-sur-Orge

SOPHRO-BALADES... **..... SE DETENDRE DANS LA NATURE**

La Sophrologie est un ensemble d'outils offrant la possibilité de vivre pleinement le moment présent, de lâcher prise avec les contraintes du quotidien.



Relier marche et Sophrologie potentialisent les bienfaits de ces deux disciplines

Venez-vous détendre avec une marche entrecoupée de Sophrologie : différentes respirations synchronisées, exercices de contraction et décontraction du corps, à l'écoute de la Nature et de vos sens, pour un lâcher-prise, une libération de vos tensions, une expérience remplie de sensorialité.

Retrouvez le programme des Sophro-Balades
Séance de 1h30 sur le parc de Draveil
Informations sur le site www.carolinesoligo-sophrologue.fr
Inscrivez-vous sans tarder, les places étant limitées.

Caroline Soligo
Sophrologue & Praticienne en hypnose
Enfants, adolescents et adultes

22 avenue Voltaire à Juvisy-sur-Orge - Sur RDV 06.74.91.43.89