



NOUVEAU

Cabinet de Sophrologie - Juvisy-sur-Orge

OFFRE DECOUVERTE SOPHRO

Offrez du bien-être à ceux que vous aimez !

Idée Cadeau

BON CADEAU pour une séance de sophrologie
Profitez d'un tarif de 50 € la séance au lieu de 60 €

La Sophrologie est un ensemble d'outils offrant la possibilité de lâcher prise, d'apprendre à faire une pause, de dénouer les tensions musculaires et de se retrouver dans un moment de détente.

ATELIERS ENFANT SOPHRO-CONTES

Votre enfant découvre la sophrologie au travers d'une approche ludique et créative.



Séances en petit groupe
Tarif : 20 € la séance - les mercredis de 14h30-15h30

Ces ateliers abordent, à l'aide de contes, les peurs, les angoisses, les tracas du quotidien. La sophrologue, *spécialisée en sophrologie ludique*[®], accompagne votre enfant durant la séance pour lui permettre d'exprimer ses émotions (colère, peur, tristesse,..), d'apprendre à s'apaiser, à méditer... et tout simplement pour l'aider à grandir.

CONFERENCE : LE SOMMEIL « Je rêve de mieux dormir ! »

Comment fonctionne mon sommeil ? Toujours fatigué(e), que faire ?

Judi 6 décembre à 19h30 (durée 2h)
Participation : 20 € / personne



La conférence allie pédagogie sur le sommeil et exercices clefs de sophrologie pour mieux dormir.

Caroline Soligo
Sophrologue & Praticienne en hypnose
Enfants, adolescents et adultes
22 avenue Voltaire à Juvisy-sur-Orge
Sur RDV 06.74.91.43.89

Inscriptions et informations
Bon Cadeau / Ateliers enfant / Conférence

Sur www.carolinesoligo-sophrologue.fr

Ou par tél : 06.74.91.43.89