

# SEANCES DE SOPHROLOGIE COLLECTIVES

A PARTIR DU JEUDI 12 SEPTEMBRE 2024

## MIEUX ÊTRE AU QUOTIDIEN

TOUS LES JEUDIS A 19H30 A 21H00

Au Dojo, 89 bis Avenue Marceau Hamecher  
82000 MONTAUBAN (quartier villebourbon)

### Fatigue, Surmenage, Stress, Ruminations...

- Retrouvez un état de détente, d'apaisement
- Vous libérez du poids du stress excessif et de votre anxiété
- Retrouvez votre équilibre émotionnel
- Améliorez la qualité de votre sommeil
- Ressentir une vitalité renouvelée
- Abordez votre quotidien plus serein(e)

D'autres thèmes pourront être abordés

Selon la demande (Gestion du poids, Oser être soi....)



#### Tarifs au choix :

- Soit 20 € la séance
- Soit 90 € les 5 séances
- Soit 150 € les 10 séances
- Soit 400 €, 1 séance/ semaine de Septembre à Juin  
(soit 40€/mois)

**INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES AU 06.78.33.71.75**

**Groupe de 10 personnes maximum**

**Les séances seront animées par :**

**Anne Escorihuela-Gastel**

**Sophrologue**

Certifiée F.E.P.S Titre R.N.C.P

**15 Bis Avenue Roger Salengro – Montauban**

**Ou**

**22 Promenade du Château - Castelsarrasin**