

RETROUVONS-NOUS POUR UN INSTANT UNIQUE

SOPHRO NATURE

ANNE DUPORT

07 50 33 10 66

Je vous propose de pratiquer un temps en pleine nature, grâce à une séance de sophrologie.

La sophrologie est un exercice de découverte de vos sens, connectez à vous même au moyen de la respiration.

Développer ses sens, se connecter à ses propres besoins, écouter, évoluer dans la visualisation.

Apprendre à savourer l'instant présent dans cette nature si riche est une expérience unique en soi.

J'ai choisi de vous faire partager ma passion en vous connectant à la nature.

CHAQUE
MARDI / JEUDI
10H-12H

20€

