

A La Maison des Aidants

Le 15 MARS 2018

De 14 h 30 à 17 h 00



Présentation de la Sophrologie

Qu'est-ce que c'est



Sophrologue

9 Allée Montaigne
Gujan-Mestras

Tél : 06 74 92 60 98

Pour qui

Pour quoi

Vivons une séance ensemble

Trouver l'équilibre

Prendre du recul

S'apaiser

S'écouter

Se responsabiliser



Rester positif

Confiance en soi

Gérer ses émotions

Développer l'autonomie

Lutter contre le stress