

SOPHROLOGIE & COMPÉTENCES



La Sophrologie permet de développer nos ressources personnelles pour notre épanouissement relationnel.

Le principe d'action positive sur la conscience se répercute sur l'ensemble du corps et de l'esprit.

Développement des compétences, amélioration du sommeil, prise de recul, aide à la décision, prise de parole...



DURÉE

3H



TARIF

A PARTIR DE

40€/PERSONNE

(BASE 10 PERSONNES)

CE TARIF COMPREND : UNE COLLATION



TOUTE L'ANNÉE