

Séances collectives de Sophro-Relaxation

proposées par Lucie LETORT Sophrologue Relationnelle®

06 16 49 71 27 - lucie-letort-sophrologue.fr -



Sophrologie Ludique - Enfants



De 5 à 11 ans (en moyenne).
Les jeudis de 17h30 à 18h15.
Découvrir et apprendre à gérer
ses émotions, sommeil,
créativité, scolarité positive,
relaxation...

Un temps de pause pour vous centrer,
retrouver l'apaisement et l'équilibre,
grâce à la respiration, la relaxation
dynamique et la visualisation positive.



Relaxation Guidée - Adultes



Les jeudis de 18h30 à 19h30.
Sommeil, charge mentale
gestion du stress, confiance en
soi, concentration, capacités,
parentalité, respirations,
relaxation...

Renseignements et inscriptions :
Maison Pour Tous de Bonneveine
70, avenue André Zénatti
13008 Marseille
04 91 73 14 59

