

# *At* Harmony

*Je gère mes émotions  
et mon stress par la  
sophrologie*



Maximum 5 personnes

80€ pour l'ensemble  
des 8 séances



Le samedi de **14h à 15h**  
Chemin de la Malpensée, 20  
1430 Rebecq  
Inscriptions au **0479/245.109**  
[sylviane.mol@gmail.com](mailto:sylviane.mol@gmail.com)



**8 séances pour découvrir des outils  
qui vous aideront**

**à relâcher les zones de tensions  
musculaires qui peuvent  
provoquer des douleurs**

**à mieux profiter de l'instant présent  
à lâcher-prise**

**à mieux vous concentrer**

**à garder votre calme dans diverses  
situations stressantes**

**à mieux vous affirmer**

**à vous protéger  
d'un environnement négatif**

**et enfin ...**

**à mieux dormir.**

