Texte fichiers sons

*Sophrologie de base par les 5 systèmes*

Une première approche de la détente qui favorise la prise de conscience du schéma corporel.

Le sourire intérieure

Le sourire intérieur permet d’accéder à son lieu de détente mental et de retrouver une énergie vitale dans le quotidien.

*Le bon égoïste*

Une sophrologie pour se donner le droit de penser à soi et de répondre à ses propres besoins.

*L’objet neutre*

Une technique pour développer ses capacités de concentration.

La phrase pour le footer

Sylviane d’At Harmony est au service de votre sérénité et de votre bien-être à Rebecq Quenast et environs ( Tubize, Braine le château, Braine le comte, Hennuyères, Enghien, Virginal, Ittre, Soignies )