

ASSOCIATION VIVANCE

Sophrologie, Méditation Pleine Conscience et Développement Personnel

Chaque séance vous pratiquez la relaxation passive et dynamique, les respirations conscientes et l'apaisement mental. Vous améliorez votre capacité à gérer stress et émotions. Vous renforcez votre confiance en vous et devenez plus positif. A long terme, vous bénéficierez d'un meilleur sommeil, et vous donnerez plus de sens à votre existence.

Saison 2022/2023 :

Deux séances par mois selon calendrier, **Les Samedi de 9h30 à 11h00**

2 SEANCES GRATUITES : 17 et 24 septembre découverte - renseignements – inscription

2021 : 8 octobre - 22 octobre - 5 novembre - 19 novembre – 3 décembre

2022 : 7 janvier - 21 janvier - 4 février - 18 février – 4 mars - 18 mars -1 avril - 22 avril – 13 mai - 27 mai – 10 juin -24 juin

Lieu des cours: salle de danse centre socio-culturel 17 bis rue Joseph Carre Miribel
Venir avec un tapis, coussin petite couverture.

Inscriptions par téléphone ou sur place

Tarifs assurance comprise : 187 € pour la saison ou carte de 8 séances à 96 €

Florence BESSON Sophrologue Tél. 06 82 35 95 72

→ **E-mail besson.florence13@gmail.com**

→ **Site www.vivance.webnode.fr**