

SÉANCE SOPHROLOGIE

27 AVRIL 2024 Séance de 3H

DÉTAILS DE LA SÉANCE PROPOSÉE PAR LA SALÉ !

Durant cette expérience, Anne-Sophie vous donnera **accès à des outils et des méthodes** que vous garderez définitivement pour vous **accompagner** à travers les différents moments de la vie !
Vous sortirez de cette séance libéré(e), bien dans vos baskets, et surtout, avec une meilleure estime de vous même, que vous pourrez continuer à cultiver seul(e) !

Grace à des exercices de respiration, de relaxation et de visualisation, vous serez guidé(e) pour vous recentrer, vous détendre et le plus important... Vous sentir bien !
L'objectif de cette séance est de vous proposer une expérience pour harmoniser votre corps et votre esprit, favorisant ainsi votre bien-être global.

Nous sommes persuadés que la sophrologie est **bénéfique pour tous, c'est pour cela que nous ouvrons cette séance dès 16 ans !**

TARIF ADHÉRENT(E) : 30€ / TARIF NON ADHÉRENT(E) : 35€

📍 66BIS AVENUE DE VILLIERS, 75017 PARIS

VOTRE PROFESSEUR !



ANNE-SOPHIE MAILLARD

Chanteuse et professeur de technique vocale depuis 15 ans, Anne-Sophie est passionnée par le bien-être mental, émotionnel et physique.

En 2019, elle a suivi une double formation pour devenir Sophrologue (titre RNCP) et Préparatrice mentale en se formant à l'Académie de Sophrologie. Par la suite, en 2021, elle a décidé de se former à l'Aqua sophrologie, afin d'avoir une approche unique et puissante !

Aujourd'hui, elle exerce à la fois à son cabinet (All Zen), mais également pour les personnes en situation d'handicap, les sportifs et artistes, les femmes enceintes, les étudiants et même les entreprises !

LES BIENFAITS



GESTION DES
ÉMOTIONS



REDUCTION DU
STRESS



AMERLIORE LE
SOMMEIL



AMERLIORE LA
CONCENTRATION



RENFORCE LA
CONFIANCE EN
SOI



SOULAGE LES
DOULEURS

C MMENT S'INSCRIRE ?

ÉTAPE 1 :

Se rendre sur notre site internet salesiennedeparis.com

ÉTAPE 2 :

Cliquez sur **“S'inscrire”** en haut à droite du site.

ÉTAPE 3 :

Sélectionnez la page **ART** puis **SOPHROLOGIE**. Remplissez vos informations et enfin, choisissez votre moyen de paiement.

ÉTAPE 4 :

Profitez du stage ! :)

Ou directement dans la newsletter en cliquant sur “s'inscrire à la séance de sophrologie”.

Pour + d'infos : contact@salesiennedeparis.com