

Cécile Simon, sophrologue
Praticienne Yogasophro

COURS COLLECTIFS

Yogasophro

Cycle de 13 séances

Lundi de 11h à 12h ou de 17h30 à 18h30

Mardi de 18h30 à 19h30

Séance tous les 15 jours, 4 personnes max
(Matériel fourni)

170€

Sophrologie

Cycle de 23 séances

230€

Mercredi de 18h30 à 19h30

Séance hebdomadaire, 6 personnes max

1ère séance d'essai

Fin septembre 2026 à avril 2027
(Hors vacances scolaires)

INSCRIPTION AU 06 70 57 32 16

✉ sophrologie.compagnie@gmail.com

Alba la Romaine

Cécile Simon, sophrologue
Praticienne Yogasophro

COURS COLLECTIFS

Yogasophro

Cycle de 13 séances

Lundi de 11h à 12h ou de 17h30 à 18h30

Mardi de 18h30 à 19h30

Séance tous les 15 jours, 4 personnes max
(Matériel fourni)

170€

Le yoga avec ses postures et ses techniques de respiration renforce le corps et augmente la souplesse.

La sophrologie approfondit la conscience mentale.

La combinaison crée une synergie holistique bénéficiant à la fois au corps et à l'esprit.

Elle favorise un état d'équilibre et de bien-être complet.

Meilleure régulation du stress et des émotions, renforcement de la présence et de la concentration, amélioration du sommeil, libération des tensions...

INSCRIPTION AU 06 70 57 32 16

✉ sophrologie.compagnie@gmail.com

Alba la Romaine

Cécile Simon, sophrologue
Praticienne Yogasophro

COURS COLLECTIFS

Sophrologie

Cycle de 23 séances

230€

Cycle de 23 séances

Mercredi de 18h30 à 19h30

Séance hebdomadaire, 6 personnes max

La sophrologie approfondit la conscience mentale.
Elle apaise le corps et l'esprit.

Ses bienfaits sont nombreux:

- diminution du stress, la fatigue;
- amélioration du sommeil;
- meilleure concentration et confiance en soi;
- libération des tensions corporelles;
- aide au lâcher-prise.

INSCRIPTION AU 06 70 57 32 16

✉ sophrologie.compagnie@gmail.com

Alba la Romaine