

**Cécile Simon**, sophrologue

# 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 2025 à avril 2026  
(Hors vacances scolaires)

INSCRIPTION AU 06 70 57 32 16

✉ [sophrologie.compagnie@gmail.com](mailto:sophrologie.compagnie@gmail.com)

**Alba la Romaine**

**Cécile Simon**, sophrologue

# 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](mailto:sophrologie.compagnie@gmail.com)

**Alba la Romaine**

**Cécile Simon**, sophrologue

# 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](mailto:sophrologie.compagnie@gmail.com)

**Alba la Romaine**