

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

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 créé 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

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