

# Ateliers Initiation à la Sophrologie

*Offrez-vous 1h pour découvrir la relaxation, la sophrologie...  
et ...*

*Respirer, Être là, Être bien,  
Calmer votre mental, apaiser vos émotions, libérer vos tensions,  
Visualiser, créer, découvrir vos ressources intérieures pour faire  
face au stress de la Vie active  
Développer votre confiance, votre estime de Soi et votre Présence,  
Vous retrouver, partager...*

*5 ateliers de groupe,  
Pour prendre soin de vous et découvrir de nouveaux outils qui vous  
accompagneront chaque jour de votre vie.*

*Pour vivre cette expérience **contactez-moi au 07.70.60.91.32**, et,  
si cette information peut servir, n'hésitez pas à la partager avec  
quelqu'un qui pourrait en avoir besoin...*



## Informations pratiques :

- Prévoir : une tenue confortable, un tapis de sol, une bouteille d'eau et une couverture pour être bien cocoon
- Tarif : 15 € l'atelier ou abonnement de 50 € pour les 5 ateliers (payable à l'issue du 1er atelier et non remboursable)
- Horaire : 11h-12h
- Date : 05/10 - 12/10 - 19/10 - 9/11 - 16/11
- Lieu : MK Dance Studio - 44 rue Raoul Dautry - 77340 Pontault-Combault

**Sandra Puiségur**  
Praticienne en Sophro-relaxation énergétique  
Bien-être, Gestion du stress, des Emotions, Confiance en  
Soi, Développement Personnel, Accompagnement de Vie,  
Soins quantiques  
Individuel/Groupe  
07.70.60.91.32  
sandra@artisanedelumiere  
www.artisanedelumiere.com