



Optimisme et bien-être


Vous souhaitez un temps pour vous, développer votre optimisme et vivre de façon plus harmonieuse, recentrez-vous avec la sophrologie !!!



La sophrologie est une technique psycho-corporelle visant à développer ses propres ressources de manière positive grâce à des exercices de relaxation dynamique, de respiration et de visualisation.

Lors de ces séances animées par Delphine, sophrologue, vous allez :

- vous accorder un temps de bien-être et de sérénité, un temps de pause.
- vivre le moment présent, le "ici et maintenant" en laissant votre mental de côté.
- respirer de manière consciente.
- améliorer votre connexion avec vous-même.
- développer une attitude positive
- vivre l'échange dans un groupe bienveillant et convivial.

Groupe	9 personnes maximum
Lieu	Institut Français, Carrer de Moià, 8, 08006 Barcelona.
Date	Tous les mercredis (hors vacances scolaires) à partir du mercredi 23 septembre.
Horaire	10h30-11h30
Tenue	Décontractée et confortable
Prix	10 euros pour les membres de Barcelone Accueil
Réservation	Par mail jusqu'à la veille au soir avant 17h à delphine.jaulin@gmail.com
Plus d'info	 684 08 04 20 ou https://www.sophrologue-barcelone.com