



Atelier Sophro-DO-IN

Améliorer la confiance en soi et son centrage pour faire les bons choix

Le samedi 4 février 2023 de 14h30 à 16h30

Salle communale en face de l'école maternelle

rue du chant du coq 91630 Leudeville

Vous souhaitez apprendre des techniques pour améliorer votre confiance en soi? Evacuer les émotions négatives? Vous recentrer pour lâcher prise et vous aider à faire les bons choix?

Au programme:

Au cours de cet atelier alliant sophrologie et do-in, vous alternerez auto massage et exercices de respiration et de concentration facile à reproduire chez vous, pour vous aider à vous recentrer et retrouver ou améliorer la confiance en vous.

Séance animée par:

**Praticienne DO-IN: Anne Horellou
Sophologue : Audrey Belley**



Informations pratiques

**Tarif : 15 euros l'atelier (gratuit pour les adhérents)
(nombre de places limitées à 12 personnes)**

Inscriptions préalables:

- au 06 73 03 86 82

- par mail : harmonieetbienetre91@gmail.com

ou sur le site <https://www.helloasso.com/associations/harmonieetbienetre/evenements/atelier-sophro-do-in>