

**NOUVEAU**

À PARTIR DU  
**MARDI 4 DÉCEMBRE**

# SOPHROLOGIE

**LA SOPHROLOGIE\* S'INVITE EN DOUCEUR  
TOUS LES MARDIS DE 19H15 À 20H15**



**Équilibrez en douceur vos émotions, vos pensées  
et vos comportements.**

La sophrologie favorise la découverte de ressources en soi et contribue ainsi au développement d'une personnalité harmonieuse pour s'adapter aux contraintes de notre vie actuelle.

À l'aide d'exercices de respiration guidés, de ressentis corporels, d'imageries mentales et d'entraînement, la sophrologie calme le mental et établit un rapport à soi et aux autres plus apaisé.

Vous pourrez acquérir des outils pour maîtriser votre respiration, améliorer votre concentration, votre mémoire, votre sommeil, gérer votre stress, votre charge mentale, mobiliser ou renforcer vos ressources et bien d'autres choses...

**RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATION  
À L'ACCUEIL DU SPA BEAUTÉ-MASSAGES.**

\*Séance collective, en groupe de 12 personnes maximum.

## Calicéo

14 route du Vigneau  
44800 St HERBLAIN

**0 826 303 644**

Service 0,15 € / min  
+ prix appel