

Association Sophrologie et compagnie  
*Intervenante Cecile Simon*

# Sophrologie

## Cours collectifs



Se libérer des tensions  
Prendre du recul  
Gérer le stress  
Dynamiser la confiance en soi  
Se relaxer  
Apprendre des techniques pour mieux  
vivre au quotidien

Mercredi ou  
vendredi  
de 17h30 à 18h30

à partir du  
28 septembre 2022

Tarif: 200 €  
Cycle de 20 séances

1<sup>ère</sup> séance d'essai  
sur inscription

Ne pas jeter sur la voie publique.

145 chemin de la Tourelle  
07400 Alba la Romaine

**06 70 57 32 16**  
[www.cecilesimon-sophrologue.fr](http://www.cecilesimon-sophrologue.fr)



Association Sophrologie et compagnie  
*Intervenante Cecile Simon*

# Sophrologie

## Ateliers enfants

**Mercredi**

de 10h30 à 11h30 (6 à 10 ans)

à partir du  
5 octobre 2022  
(tous les 15 j)

Se détendre

Apprivoiser ses émotions

Apprendre à se concentrer

Développer la confiance en soi

Prendre conscience de son corps

**Tarif: 150 €**

Cycle de 15 séances

1 ère séance d'essai  
sur inscription

Ne pas jeter sur la voie publique.

145 chemin de la Tourelle  
07400 Alba la Romaine

**06 70 57 32 16**  
[www.cecilesimon-sophrologue.fr](http://www.cecilesimon-sophrologue.fr)