

# SOPHROLOGIE

## COURS COLLECTIFS

Comment mieux vivre au quotidien

Libérer  
les tensions

Apprendre à mieux  
respirer

Retrouver le calme  
en soi

Se détendre

**Mercredi**  
17h30 à 18h30

**Jeudi**  
11h à 12h

Cécile Simon, sophrologue

06 70 57 32 16

Tarif: 200 euros  
(cycle de 20 séances)

145 chemin de la tourelle à Alba la Romaine

# SOPHROLOGIE

## ATELIERS ENFANTS

Se détendre

Apprivoiser ses émotions

Apprendre à se concentrer

Développer la  
confiance en soi

**Mercredi**  
10h30 à 11h30

**6 à 10 ans**

Cécile Simon, **sophrologue**

06 70 57 32 16

Tarif: 150 euros  
(cycle de 15 séances)

145 chemin de la tourelle à Alba la Romaine