

Zen-attitude au Moulin

Les Grandes Terres - chemin du Grand Moulin à Francheville

Un Vendredi par mois de 15h30 à 17h00

Animé par Frédérique Desgeorge - Coach en gestion du stress et sophrologue

La **Gestion du stress**, c'est aborder :

- la physiologie des exercices respiratoires et de type méditation
- la gestion du temps, des émotions et de notre personnalité
- les connaissances scientifiques sur le comportement humain

La **sophrologie**, c'est un mélange de techniques issues entre autre :

- du Qi Gong
- De la relaxation
- De la méditation



Les **Grandes Terres**, c'est un cadre favorisant la spiritualité,

- Dans une ambiance calme et protégée
- Avec de belles salles dédiées au bien-être et à la sérénité



Le **Tout** a lieu un vendredi après-midi par mois, pendant 1 heure et demi

Inscription obligatoire au 06 13 68 99 34
ou par mail fdesgeorge@yahoo.fr - Tarif 10 €

Internet : sophrologie-coach.com ou profil Facebook.

Quand les contraintes sanitaires nous l'imposent, les séances sont proposées via Skype

