

Sophrologie

Découvrez le pouvoir de la respiration pour améliorer votre santé physique et mentale

Apprenez à maîtriser votre corps pour retrouver bien-être et équilibre au quotidien

La sophrologie est accessible à tous et vous aide à résoudre des problèmes de sommeil, anxiété, stress, burn out, acouphènes, addictions, gestion des émotions préparation aux examens, gestion de la douleur..

Salle Socio Culturelle 09100 BENAGUES

**Participez aux séances collectives
tous les lundis de 17h30 à 18h30
Inscriptions par téléphone ou mail**



Stephanie Garcia
Sophrologue

06.81.13.27.21
contact@stephaniesophrologie.fr