

## Les Portes Ouvertes de la Sophrologie



### Atelier GRATUIT

**Le samedi 19 septembre à 10h30 et 14h00**  
**« Découvrez la Sophrologie et ses applications »**

Vous avez entendu parler de la Sophrologie, mais connaissez-vous réellement l'étendue de cette pratique ?

Bien plus qu'une simple méthode de relaxation ou de visualisation positive, la Sophrologie constitue une véritable démarche favorisant la connaissance de soi et la mobilisation de ses ressources.

Venez découvrir des outils utiles et adaptés à votre quotidien pour lutter contre le stress, booster votre attention, améliorer votre sommeil, gagner en confiance, optimiser vos performances professionnelles, sportives, scolaires, ...

Cet **atelier gratuit et ouvert à tous** est une occasion privilégiée de faire l'expérience de cette discipline qui allie douceur et efficacité.

2 horaires possibles : 10h30 et 14h00

Intervenante indépendante : Vanessa Audebert, sophrologue diplômée du CEAS

Lieu : Espace PEAUZDETENTE, 6 bis rue Saint-Pierre, 78100 Saint Germain en Laye

Places limitées : Inscription avant le 18 septembre auprès de **Vanessa Audebert** au **06.84.22.07.40** ou sur [www.peauzdetente-sgl.com/contact](http://www.peauzdetente-sgl.com/contact)