

LES MARDIS
DE 18H00
À 19H00

ATELIER
SOPHROLOGIE

Tarif : 5 €
Tarif réduit : 3 €
(+ 10€ d'adhésion annuelle)

www.la-maison-hirondelle.com



Un instant pour soi

Besoin de retrouver calme et sérénité,
un sommeil réparateur et booster
votre énergie ?

Alors cette pratique est faite pour vous.

Avec des exercices de respiration, des
mouvements doux adaptés aux besoins de chacun
et des visualisations, la sophrologie permet au
corps et au mental de se libérer des tensions et
pensées inutiles pour mieux vivre l'instant
présent.

Les séances sont adaptées et accessibles à tous (à
partir de 12 ans)

Animé par Sophie Stehlin, sophrologue

09/09 - 14/10 - 18/11 - 16/12
20/01 - 24/02 - 17/03 - 21/04
19/05 - 16/06

TÉL : 09 51 33 63 19
11 PLACE DU PRIEURÉ
89420 MONTRÉAL