

COMPRENDRE SON STRESS POUR MIEUX L'APAISSER

Atelier pratique de sophrologie - Adultes & Adolescents

Se reconnecter à ses ressources pour traverser le stress
avec sérénité



Un atelier exclusif de 2 heures :

- Comprendre le stress et vos réactions
- Apaiser le mental et le corps
- Exercices simples à utiliser au quotidien

Pour qui :

- Adultes et adolescents
- Personnes confrontées au stress du quotidien, du travail ou des études
- Adolescents en période d'examens



places limitées !

30€

samedi 30 mai

10h / 12h

5 allée Georges Montel
33720 Podensac

Domitille Péhourcq

Sophrologue

06.98.03.18.03

domitillepehourcq.fr



& GROUPE
HOSPITALIER
SUD-GIRONDE

ESPASS
DE PODENSAC