

ATELIERS DE SOPHROLOGIE

Venez pratiquer la sophrologie pour accompagner
votre année en douceur !

Ateliers de sophrologie en petit groupe
Les jeudis 13h / 14h ou 18h / 19h *
Dans mon cabinet / Manosque centre-ville

Premier rdv le jeudi 1er octobre
Tarifs : 15 euros l'atelier
Renseignements et inscriptions :
06 14 61 82 32 / contact@al-manoury.fr

ANNE LAURE
MANOURY

*Praticienne en relation d'aide
Sophrologie relationnelle
Thérapie Mosaïc*

06 14 61 82 32
contact@al-manoury.fr

WWW.AL-MANOURY.FR

La sophrologie est
avant tout un projet
d'autonomisation de l'être,
une façon souple de
l'aider à se redresser,
à faire face,
à se tenir debout.

S
O
P
H
R
O
L
O
G
I
E

La sophrologie est une pratique psychocorporelle
utilisée comme technique thérapeutique ou vécue
comme une philosophie de vie.

**Méthode exclusivement verbale, la sophrologie
emploie un ensemble de techniques qui vont agir
simultanément sur le corps et sur le mental.**

La sophrologie permet d'acquérir une meilleure
connaissance de soi et d'affronter les défis
du quotidien avec sérénité et en toute autonomie.

* Autres horaires possibles, n'hésitez pas à me contacter