

SEANCES COLLECTIVES DE SOPHROLOGIE ET TECHNIQUES DE LIBERATION DES EMOTIONS

A PARTIR DU JEUDI 11 SEPTEMBRE 2025

MIEUX ÊTRE AU QUOTIDIEN

TOUS LES JEUDIS A 19H30 A 21H00

Au Dojo, 89 bis Avenue Marceau Hamecher
82000 MONTAUBAN (quartier villebourbon)

Fatigue, Surmenage, Stress, Ruminations, Anxiété...

- Retrouvez un état de détente, d'apaisement
- Vous libérez du poids du stress excessif
- Comment accueillir vos émotions avec douceur
- Améliorez la qualité de votre sommeil
- Ressentir une vitalité renouvelée
- Abordez votre quotidien plus serein(e)

D'autres thèmes pourront être abordés
Selon la demande (Burn Out, Oser être soi, Gestion du poids....)



Tarifs au choix :

- Soit 25 € la séance
- Soit 110 € les 5 séances
- Soit 190 € les 10 séances
- Soit 240 € les 15 séances

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES AU 06.78.33.71.75

Groupe de 10 personnes maximum

Les séances seront animées par :

Anne Escorihuela-Gastel

Sophrologue

Certifiée F.E.P.S Titre R.N.C.P



anne.sophro82@gmail.com



<https://www.anne-sophrologie.fr>