

## La pause sophro pour tous

C'est un temps de relaxation profonde, assis ou allongé permettant de se recentrer et déconnecter du quotidien, des exercices de respiration, des étirements doux, faciles et adaptables réalisés à son rythme, auto-massage et assise méditative...

Sophrologie ludique pour les enfants : apprendre à se relaxer, à mieux respirer et prendre conscience des 5 sens, à exprimer ses émotions par le jeu, la créativité....à partir de 6 ans.

cours d'essai et inscription possible toute l'année:

**Sainte Florence** : lundi 9h30 - jeudi 20h30

**Mesnard La Barotière** : mercredi 17h30 - jeudi 19h

**St Georges de Montaigu** : mardi 19h - vendredi 9h45

**St Fulgent** : Lundi 18h30 - Mercredi 9h30 - Vendredi 14h45

**Atelier yoga enfants & Ateliers Parents/Enfants à chaque vacances**

**Tarif adultes** à l'année : 88€/ trimestre - **Tarif souplesse** : 2 cours /mois : 68€/trimestre - **Cours ponctuel** : 13 euros

Séance individuelle sophro: 48€ sur RV, au pôle Elisanté à St Fulgent

**Sophie Rousselot, sophrologue** 06 43 87 68 81 [sophiaroma7@gmail.com](mailto:sophiaroma7@gmail.com)

site: [www.naturesoi.fr](http://www.naturesoi.fr)

