

# BESOIN DE FAIRE UNE PAUSE ?

Et si vous preniez le temps de souffler, de prendre soin de vous ...

L'Amicale Mermoz de Courcy vous propose des séances de :

## SOPHROLOGIE

Pour ...

- ✓ Vous détendre, libérer vos tensions
- ✓ Prendre un moment pour vous, vous ressourcer
- ✓ Mieux dormir
- ✓ Renforcer le positif
- ✓ Prendre du recul face aux événements
- ✓ Ressentir un mieux être corporel et mental ...

**Le jeudi à 20h 30** séance hebdomadaire ou par quinzaine  
(salle Camille Claudel à Courcy)

**Reprise des cours le 14 septembre**  
(se munir d'un tapis et d'un plaid)  
**Séance découverte offerte**

### Informations et inscription :

Sabine Guerbette **06 70 84 40 51**

Sophrologue diplômée

Ecole de Sophrologie du Nord -Est

Titre RNCP

**Présence au forum des associations**

**Le 3 septembre**

