

Séance de Sophrologie

Une fois par mois les **Jeudis à 10h30**

Accessible à toutes et à tous, enfants à partir de 9 ans

Apaiser

Se recentrer

Se détendre

Équilibrer

S'étirer

Respirer

Valoriser

Ressentir

Imaginer

Accueillir

Positivité

Aimer



À l'association **Léo Lagrange**, au **41 avenue du Colonel Gloxin 64000 PAU**

Inscriptions et infos auprès **d'Hélène LANGLADE : 06 75 92 99 25 ;**

sportsantebienetre@leolagrange-pau.fr

17€/pers/séance + adhésion à l'association

Intervenante : **Léna Bouillé**, formée à la **Sophrologie** et étudiante en **Qi Gong thérapeutique**.

*La sophrologie est une méthode douce et accessible à tous, qui associe des **mouvements simples**, des exercices de **respiration** et des **visualisations positives** sous forme de **méditations guidées**.*

*Elle vous aide à retrouver **l'équilibre** entre le corps physique, le mental et les émotions.*

