



SOPHROLOGIE

Tous les **JEUDIS** à **21h**

Laissez-vous guider tout au long de l'année par Catherine JAMET, Sophrologue clinicienne à Chatou depuis 1990. Certifiée RNCP, Membre de la Société Française de Sophrologie, Chargée de cours au Cenatho-Paris.

1 heure par semaine pour être enfin sûr(e) de faire une vraie pause et profiter des innombrables bienfaits de la Sophrologie : Apprendre rapidement à vous relaxer, Diminuer l'impact du stress sur votre santé, Dynamiser votre immunité, Améliorer ou retrouver le sommeil, Entretenir un mieux-être physique et psychique, Savoir vous créer une bulle de détente, Etre moins fatigué, plus dynamique, Optimiser votre santé !

Renseignements et Inscriptions :

01 30 71 00 95



**Espace Artistique Créalyre
1, rue des Champs Roger CHATOU**