

Guide des Services et Savoir-faire

du Pays entre Loire et Rhône



LES LUNDIS DE LA SOPHROLOGIE - Hélène LEYLAVERGNE

42470 ST SYMPHORIEN DE LAY

Découverte des outils permettant la relaxation et l'évacuation des tensions, dynamique de la confiance en soi, prise de conscience de ses qualités, reconnaissance, acceptation et gestion des émotions, détachement du besoin de reconnaissance des autres, savoir dire non et respect, regard différent sur les événements de la vie, gestion de la douleur, suppression des phobies simples, découverte des outils pour gérer les crises d'angoisse et les attaques de panique

Les premiers lundis du mois, de 15h à 18h

Bras de Fer

06 29 95 13 21

heleneleylavergne@gmail.com

<https://www.lamaisondalto.com>


