



Ondes-Harmonie

PRENDRE UN MOMENT POUR SOI,
SE RECENTRER ET RETROUVER SON HARMONIE CORPS-ESPRIT



Diminuer le **stress** et les **tensions**



Développer une meilleure **gestion des émotions**



Encourager la **confiance en soi**



Favoriser la **détente**, le **lâcher prise**



Améliorer la qualité du **sommeil**



Renforcer la **concentration**,
l'attention



Mardi
19h – 20h



Préau de l'école du
Bourg - ABLEIGES



Alice **06.22.79.26.20**
Relaxologue-Sophrologue



ondes-harmonie@orange.fr