

## La pause-sophro pour tous

Relaxation profonde, temps de respiration, méditation, étirements doux, faciles et adaptables, auto-massage et olfaction des huiles essentielles...

Sophrologie ludique pour les enfants : apprendre à se relaxer, à mieux respirer, à exprimer ses émotions par le jeu, la créativité, s'exercer aux postures de yoga .....à partir de 5 ans.

cours d'essai et inscription possible toute l'année:

**Sainte Florence adultes** : lundi 9h30 et jeudi 20h30 - **Ateliers "jeunes" 1 jeudi/mois à 19h : 10€**

**Les Herbiers** : lundi à 19h

**Mesnard La Barotière** : mercredi à 17h30 et 19h

**St Georges de Montaigu** : mardi à 18h15 et 19h30 vendredi à 9h45

**St Fulgent** : Mercredi à 9h30 et Vendredi à 15h, **enfants en cours**

**Tarif adultes** à l'année ( 33 cours) : **85€ le trimestre**

**Tarif souplesse** : 2 cours /mois : **66€ le trimestre** - Cours ponctuel : 12 euros

Prévoir tapis, plaid et coussin, tenue souple et chaude

**Séance individuelle sophro et huiles essentielles (45 €:1h15) sur RV, au pôle Elisanté à St Fulgent**

**Sophie Rousselot, sophrologue, formée aux huiles essentielles 06 43 87 68 81**

**[sophiaroma7@gmail.com](mailto:sophiaroma7@gmail.com)**

site: [www.naturesoi.fr](http://www.naturesoi.fr)

