

# Atelier : Sophro balade et un après-midi pour soi



« Programme du jour »

A la rencontre de notre jardin intérieur...

A la rencontre de la nature....



Sophrologie, méditation pleine conscience, psychologie positive nous accompagneront ...ainsi que des supports plus créatifs ( cartes, jeux...) au fil de nos besoins et de nos envies

Je vous accompagne avec joie et simplicité...

Renseignements et inscriptions :

Karine PALLEY : 06 70 37 34 57

[www.unequilibredevie.fr](http://www.unequilibredevie.fr)



1 journée : 10-13h balade 14h-17h atelier

Samedi 18 juin 2022

Participation : 70 euros/journée

Pause comprise

Repas pris sur place à prévoir

