



Coffret cadeau
«Découverte la
Sophrologie »

Booster son «bien-être»
Découverte de la sophrologie
3 séances à 120 euros

«Une vie plus zen »
Apprendre la méditation avec la
sophrologie
3 séances à 120 euros

«Un nouveau Souffle»
Cohérence cardiaque &
la sophrologie
3 séances à 120 euros



Retrouvez nous sur radio
Mélodie 102.7
Chronique Sophro-Bien-être



Pour certains, l'étude et la connaissance
conduisent à l'amour.
Pour d'autres, l'amour conduit à l'étude et
à la connaissance.
Pour d'autres encore, c'est la beauté qui
éveille le désir de connaître.
Pour d'autres encore, c'est en pratiquant
qu'il s'éveillent à la beauté est à l'amour.

Dr Clara Naudi

La sophrologie permet de trouver
ou de retrouver le calme et la paix
intérieure. Applicable à tous et ap-
porte un grand bien-être.





«Prévention & Sophrologie »

Séance de Groupe
Mardi et jeudi
19h00 –20h00

La sophrologie par son action prophylactique (empêcher l'apparition, l'aggravation ou l'extension des maladies) a toute sa place. En développant une meilleure conscience psycho-corporelle de soi, chacun peut être plus attentif à ses besoins, aux dysfonctionnements ou aux signaux que son corps envoie.

Prix :10 euros la séance
Reservation :0612925201

ATELIER

Méditation & Sophrologie

Samedi 20 ou 27 Janvier 2018

9h00 à 12h00 13h30 à 17h00

Favorise le recentrage sur soi, il permet de mieux faire face au stress et aux problèmes, en apprenant à réguler ses sensations physiques et ses douleurs, ses pensées ou ruminations mentales, ses émotions grâce à l'intelligence émotionnelle . Prix 70 euros

Cohérence cardiaque & Sophrologie

Samedi 10 ou 17 Février 2018

9h00 à 12h00 13h30 à 17h00

La cohérence cardiaque est un nouvel outils efficace dans la prévention du stress, la gestion des émotions et la réduction des symptômes physiques associées aux techniques de sophrologie, nouvelles approches dans les domaines du bien être et de la santé, sans oublier le monde du travail. Prix 70 euros



Adolescent & Sophrologie

Séance de groupe

De nombreuses techniques pour apprendre à votre ado à se concentrer, gérer son stress et récupérer.

Préparation examen

Prix 10 euros la séance en groupe



MAISON DE SANTÉ PLURIDISCIPLINAIRE
57260 DIEUZE

PORT 06 12 92 52 01
WWW.LATOQUE-BLANCHE.FR

Port :0612925201