



# SÉANCES DE SOPHROLOGIE

Souffler, prendre conscience de son corps, de son énergie et de son environnement.

# REPORTÉ

LES MATHÉMATIQUES

Apprendre à gérer son stress, à retrouver son énergie et à se concentrer.

Veillez à pratiquer des techniques de respiration, de détente musculaire et de visualisation faciles à reproduire au quotidien.

**Séances en petits groupes animées par Clémence Fléchard, sophrologue**

**À LA TABLE DES MATIÈRES**

51 RUE DE L'ABBÉ CARTON - PARIS 14ÈME

Réservation obligatoire à :

[clemence.sophro@gmail.com](mailto:clemence.sophro@gmail.com)

ou directement à la Table des matières

10 euros la séance

[www.latabledesmatieres.org](http://www.latabledesmatieres.org)

