

# ATELIER DE SOPHROLOGIE

Thème : « Amélioration du sommeil »

Samedi 22 mars 2025 à 14h30

## Où: Le Monastier-sur-Gazeille

*Bâtiment Conventuel (derrière l'abbatiale).*

*Entrée : Office de Tourisme (soit via la passerelle, soit côté place du Vallat, soit à l'arrière du bâtiment).*



Stéphanie Badaire Petit - Sophrologue (certifiée RNCP)

La sophrologie : une approche douce et naturelle pour retrouver le sommeil. Des outils simples et efficaces à utiliser dans votre quotidien pour vous réconciliez de façon durable avec votre sommeil. La sophrologie peut être pratiquée par tous et à tous âges, et ne nécessite aucun pré requis.

**TARIF : 10 €/personne**  
Places limitées, réservez votre place !

**Inscription: [stephbulledecalme@gmail.com](mailto:stephbulledecalme@gmail.com)**  
ou par SMS : 06.04.13.62.21

Visitez mon site : [stephbulledecalme.com](http://stephbulledecalme.com)

