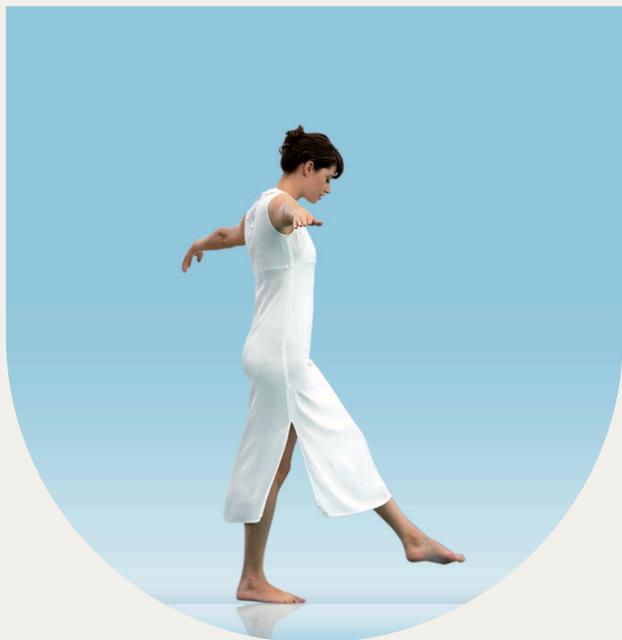


COURS DE SOPHROLOGIE ADULTES

DÈS LE 12 MAI 2025, RETROUVEZ NOUS À
LA FERME POMMIER

Chemin du Pommier 7 au Grand-Saconnex
Salle du chat perché
Lundi de 18h30 à 19h30



Méthode de
Relaxation Dynamique
adaptée à tous les âges.

Nos aînés sont les
bienvenus!

Au programme

Exercices de respiration, de relaxation et de mouvements doux du corps.
En posture assise ou debout.

Pour apprendre à se détendre, à évacuer les tensions, à calmer le mental,
à développer une attitude positive et un sentiment de vitalité.

Tarif : participation en conscience, selon vos possibilités



Cours menés
par Caroline

Plus d'informations sur :
www.carolineserre-sophrologue.ch

INSCRIPTIONS :

Par téléphone :
+41 78 216 80 02



ou

Par courriel :
carolineserre.pro@gmail.com