

# *La sophrologie ça vous dit?*



*Valérie Gautier, Sophrologue à Valdoule vous offre une séance découverte de la sophrologie en groupe à la mairie de Valdoule afin de se présenter et de présenter cette discipline.*

- Le Samedi 17 septembre 2022  
11h00 pour les enfants de 7 à 12 ans  
14h30 pour les adultes*
- Le samedi 24 septembre 2022  
11h00 pour les adolescents de 13 à 17 ans  
14h30 pour les adultes*

*Vous pouvez venir accompagnés d'amis, de voisins, de collègues, de proches. La sophrologie s'adresse à tout le monde, de 5 à 115 ans. Elle s'adapte à vos capacités physiques. Se pratique dans une tenue décontractée. Elle peut vous aider à améliorer votre quotidien, vous préparer à des épreuves, vous accompagner lors d'une maladie, vous accompagner pour vous libérer d'addictions ou de phobies. Elle est une ressource dans la vie de tous les jours....*

*Pour une bonne organisation des séances merci de m'appeler au 06.52.90.63.74. ou de contacter Corinne à la mairie au 04.92.66.04.21  
A très vite...*