



Des news

J'espère que vous allez bien et en pleine forme en cette période printanière. Je tenais à vous informer des prochaines dates d'ateliers et des nouveautés pour cette fin d'année scolaire et la rentrée prochaine.



ENFANT

17 Ateliers Spécial Examens - Sophro pour enfants et collégiens et étudiants

La période des examens approche à grands pas ! Pour aider vos enfants à mieux gérer leur stress et améliorer leur concentration, je propose des ateliers spécialement conçus:

- Enfants (primaire) : Les Mercredis de mai jusqu'au 18 juin 2025, 13h30-14h30
- Collégiens : Samedi 17 mai 2025, 11h-12h
- Lycéens : Samedi 17 mai 2025, 12h-13h

Ces ateliers permettront à vos enfants d'acquérir des techniques efficaces pour:

- Améliorer leur concentration
- Gérer leur stress avant et pendant les épreuves
- Optimiser leur mémorisation
- Retrouver confiance en leurs capacités

Pour les Enfants à partir de 6 ans, la sophrologie peut aider votre enfant à gérer ses émotions, apprendre à reconnaître son corps, à être heureux, à débloquer des situations de stress... à porter attention et concentration.



SOPHROLOGIE
2025

ATELIERS
MERCREDI

MARS	12, 19, 26
AVRIL	02, 09, 30
MAI	14, 21, 28
JUIN	04, 12, 18

stephanie-sophrologie.fr




Nouveauté: La Dream machine Offre découverte



Je suis ravie de vous présenter ma nouvelle acquisition : la Dream Machine, un outil révolutionnaire combinant stimulation sensorielle et relaxation profonde.

Offre spéciale découverte : Séance de 30 minutes à seulement 20€ !

Semaine portes ouvertes : du 19 au 22 mai 2025

La Dream Machine permet de :

- Réduire significativement le stress et l'anxiété
- Améliorer la qualité du sommeil
- Stimuler la créativité et la concentration
- Procurer une détente profonde en un temps record

N'attendez pas ! Les places sont limitées, réservez votre séance découverte dès maintenant par téléphone ou par mail. 06 17 48 39 76 ou contact@stephanie-sophrologie.fr

Sophro Balade

Les Sophro balades continuent au parc des Poumons Verts à Avrillé.

Pour continuer à pratiquer et nous retrouver

Un samedi ou un dimanche par mois

Constitution d'un groupe minimum de 3 personnes pour que la prestations ait lieu



Venez vous ressourcer en pleine nature tout en pratiquant la sophrologie.

Prochaine date : samedi 17 mai 2025, 9h15-10h15.

15,00 euros par personne

Possible de réserver par téléphone ou par mail.

06 17 48 39 76 ou contact@stephanie-sophrologie.fr

“J'ai confiance en moi et en la vie”



Projets pour la rentrée 2025-2026

Je travaille actuellement sur plusieurs nouveaux projets pour la rentrée prochaine :

- **Sophro-Danse pour enfants** : Un atelier collectif hebdomadaire alliant les bienfaits de la sophrologie et l'expression corporelle par la danse
- **Danse assise pour seniors** : Des séances douces et adaptées permettant de travailler la mobilité et le bien-être dans la bienveillance
- **Sophro-Danse et mouvement pour adultes** : Un nouveau concept pour se libérer des tensions tout en redécouvrant le plaisir du mouvement

Sondage : Ces activités vous intéressent-elles ? N'hésitez pas à me faire part de votre intérêt afin que je puisse organiser au mieux ces ateliers selon vos besoins et disponibilités.



Danse et Sophrologie

18 MAI 2025



06 17 48 39 76

CONTACT@STEPHANIE-SOPHROLOGIE.FR

Dernière date de la saison pour venir découvrir une après midi bien-être en groupe dans la joie et la bonne humeur

un cadeau à vous offrir ou vous faire offrir. Bientôt la fête des mères ! Venez accompagné !

Maison de la Danse à Avrillé
35,00 euros



Vous pouvez aussi retrouver toutes mes prestations ici

Suivez moi sur les réseaux sociaux aussi
Parlez-en autour de vous !