



MIEUX-ÊTRE & SANTÉ

Association loi 1901 de thérapeutes au naturel du Cher

Atelier Sommeil

Renouer avec votre sommeil
et
retrouver les bons réflexes au quotidien



Nous vous proposons
un accompagnement
dans la gestion de
votre sommeil avec la
sophrologie et la
réflexologie plantaire



Catherine Cocholat
Réflexologue

Marie Garcia
Sophrologue

STAGE DE 7 SEANCES

- 4 séances de sophrologie en groupe (de 5 à 7 personnes),
- 2 séances de réflexologie plantaire en individuel,
- 1 séance bilan en groupe,
- 180 euros pour l'ensemble du stage,

Début du stage mercredi 27 avril à 18h30

Pour tout renseignement, contactez :

- **Catherine Cocholat** : 06.82.78.63.55
- **Marie Garcia** : 06 81 70 69 10

Participation uniquement sur inscription