

Nelly Cros & Nicole Cambier
vous proposent un atelier pratique

25 €



NATUROPATHIE & SOPHROLOGIE



Atelier "Gestion du stress"

Le comprendre pour mieux le gérer au quotidien,
grâce à deux thérapies complémentaires

Samedi 14 mars 2020
14h30 à 17h00

9 rue Padouvenc de Castres
31250 REVEL

Au programme

Sophrologie : Présentation de la sophrologie suivie d'une séance pour apprendre à se détendre et évacuer les tensions physiques, mentales et émotionnelles avec des exercices en mouvement associés à une respiration contrôlée et un exercice statique de visualisation positive.

Naturopathie : Approche naturopathique dans les périodes de stress; gestions du stress; Auto-massage et relaxation.

Une collation sera proposée dans l'après-midi et l'atelier se terminera par un temps d'échange
Prévoir une tenue confortable, un plaid, un petit coussin et de quoi prendre des notes !

Infos et inscriptions

Nicole Cambier

Sophrologue & Praticien en hypnose

06 17 19 21 98

nicole.cambier@lilo.org

www.theraneo.com/nicolecambier-31



Nelly Cros

Naturopathe

06 79 95 22 58

Contact@nellynaturopathe.fr

www.nellynaturopathe.fr