



**SO
PHRO**

HONORAIRES

Premier entretien relatif aux besoins et attentes (Sophrologie ou Kinésiologie) : 30 Euros

Séance en Sophrologie individuelle (Durée 1H00) : 45 Euros

Séance en Kinésiologie individuelle (Durée 1H30) : 60 Euros



**SO
PHRO**

N°SIRET : 898 159 215 00018 - Code APE : 9609Z

Siège Social : 1, Grand Rue 34560 POUSSAN

Portable : 06 22 82 60 10 – Email : valtierra.sophrologue@gmail.com

Séances collectives sur thématique (Le module se déroule sur 10 séances d'une durée de 1H30 hebdomadaire. Les inscriptions sont limitées à 6 participants avec un minimum de 3 participants) : 160 Euros par participant et par module.

Module 1 : EQUILIBRE GENERAL

Un module de découvertes à la sophrologie, d'échanges et de pratiques afin de profiter de ce que nous offre chaque journée de notre vie par la redécouverte, le développement et l'intégration de nos capacités.

DEBUT : Le mardi 31 aout 2021 à 18h30.

Pré-requis : Aucun

Module 2 : LA GESTION DU STRESS

Un module fait de découvertes, d'échanges et de pratiques pour aller à la rencontre de soi et ancrer les bases d'une bonne vitalité au quotidien.

DEBUT : Le mardi 16 novembre 2021 à 18h30.

Pré-requis : Avoir déjà pratiquer la Sophrologie ou avoir suivi le module 1

Module 3 : LA CONFIANCE EN SOI

L'objectif de ce module est de se sentir soi-même et d'aller de l'avant sans être dominé par ses peurs et ses doutes.

DEBUT : Le mardi 02 février 2022 à 18h30.

Pré-requis : Avoir suivi le module 2.