



Ateliers collectifs à Castres

PROGRAMME

SESSION AVRIL-MAI-JUIN 2019

Gérer son stress

avec la Sophrologie

Vous apprenez à bien respirer, vous relaxer, à évacuer votre stress, vos tensions, pour retrouver calme, sérénité et confiance en vous au quotidien

Avec Sonia PELERAN, Sophrologue certifiée, Formatrice consultante, spécialisée en gestion du stress (Particuliers & Entreprises)

Cabinet : Maison médicale,
place des pyrénées, 81100 Castres

06 59 29 66 04



Sonia Peleran
Sophrologue

www.sophrologie-occitanie.fr