

**PRÉSENTATION
ET SÉANCE
DÉCOUVERTE
GRATUITE LE
9 SEPTEMBRE**



**SAISON
2023 - 2024**

**ADULTES
A PARTIR DE 17 ANS
PLACES LIMITÉES
GROUPE FIXE**

Clôture des
inscriptions le 16
septembre

CYCLE "ANNÉE BIEN-ÊTRE"

Un atelier mensuel convivial en petit groupe fixe et un espace de ressources en ligne pour comprendre vos mécanismes (stress, émotions, sommeil...) et les réguler avec différentes techniques (mouvements, respiration, éveil sensoriel, projections mentales, créativité, automassages...).

Une année d'accompagnement consacrée à devenir pleinement acteur de votre bien-être au quotidien. Boisson et sourire offerts.

1 SAMEDI PAR MOIS : 10H30-12H00

Espace "Autres Regards" - 42, rue Charles Robin
01000 BOURG EN BRESSE (parking gratuit sur place)

RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTION

07.82.38.73.63

cindy.morel.sophro@gmail.com

www.beezen01.fr

**CYCLE DE
11 ATELIERS
150€
OU 3X50€**