

**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€**