



# SYLVAINE MOTARD - EI SOPHROLOGUE



J'ORGANISE

DES SEJOURS DE 2 JOURS  
A L'ILE D'OLÉRON

## LE SEJOUR COMPREND



- 2 Séances de Sophrologie  
*En salle ou sur la plage*
- 2 méditations guidées  
*En salle ou sur la plage*
- 2 Massages ( dos et Visage)
- Apprendre à Méditer seul
- Marche méditative (initiation)
- Yoga du visage
- Initiation au Shutaïdo...

LA SOPHROLOGIE EST REMBOURSEE PAR 28 MUTUELLES A RAISON DE 2 A 5 SEANCES PAR AN

**220€ HEBERGEMENT COMPRIS**

**DATE DES SEJOURS**

*du vendredi soir au dimanche après midi*

**du 20/09/2024 au 22/09/2024 = 2 nuits**

**du 25/10/2024 au 27/10/24 = 2 nuits**

**RENSEIGNEMENTS 06 75 33 63 18**

***sylvaine.motard@gmail.com***

***www.sylvainemotard-sophrologue.com***