

Stage de Sophrologie

Ancrer la confiance en soi

Samedi 11 janvier 2025 de 10h30 à 12h00

Espace Europe, 1er étage, St Egrève



Croire en soi n'est pas toujours chose aisée. A partir d'exercices basés sur la respiration, la détente du corps, du mental, et la visualisation positive, vous allez acquérir les moyens de réduire l'impact du stress, du regard des autres, de vos croyances limitantes pour mieux gérer vos émotions jusqu'au lâcher prise pour vous permettre de d'accéder à toutes vos ressources et renouer avec l'aisance et la confiance en vous.



10€ adhérents MJC

15€ extérieurs

Réservation obligatoire

inscriptions@mjc-st-egreve.fr

Renseignements : 04.76.75.47.25

Intervenante: Stéphanie Vuillemin

<https://stephanie-vuillemin.fr/>