

SOPHRO MOOVE

Aux Sources de Pasithéa, La sérénité règne !

Nous vous accompagnons dans votre quête de bien-être au sein de vos groupes.

COMMENT ?

Nous encadrons des séances collectives de relaxation dynamique (respiration contrôlée en mouvement), avec renforcement musculaire profond et visualisations positives.

POURQUOI ?

> Accéder à vos objectifs par la prise de conscience de ses capacités : à installer la détente en soi; à ressentir une émotion au plus profond de soi; à solliciter son support corporel pour véhiculer une nouvelle énergie encore + positive en soi.

