



# SEANCES DE SOPHROLOGIE



## Séances individuelles à Tassin la Demi-Lune

**Pour qui ?** Adultes, adolescents, enfants.

**Pour quoi ?** Régulation du stress, confiance en soi, transition de vie (professionnelle ou personnelle).

**Où ?** Mix Coworking 4/6 avenue Joannes Hubert, Tassin-La-Demi-Lune

**Combien ?** 70€ la première séance et 65€ en séance de suivi

## Séances collectives : jeudi 17h15-18h15 vendredi 14h30-15h30 à St Genis Laval

**Pour qui ?** Adultes (ouvert à tous)

**Pour quoi ?** Libération des tensions physiques et mentales, apaisement, amélioration du sommeil, défocalisation de la douleur, activation de ses ressources.

**Où ?** Acorpsdanse, 44 Av G. Clemenceau St Genis Laval.

### Inscriptions\* :

Du 11/09 au 20/12 13 cours : 156€ .

1er trim 2025 (5/01 au 31/03 soit 10 cours) : 120€

2<sup>ème</sup> trim 2025 (02/04 au 30/06) pour 10 cours le jeudi : 120€ et 96€  
vendredi (8 cours).

*\*En fonction du nombre d'inscrits, je me réserve le droit d'annuler ou de décaler un cours.*

Jean-François VUILLAUME (diplômé de l'I.S.R.A.)

[www.sophrologie-vuillaume.fr](http://www.sophrologie-vuillaume.fr)

Tel. : 06.32.47.43.48

