

# Les ateliers collectifs de sophrologie

Aquasanté  
Tourmignies :  
le samedi de  
10h30 à 11h30

Apaiser son mental  
Mise en mouvement  
Vitalité & énergie  
Apprendre à lâcher prise  
Améliorer son sommeil  
Mieux appréhender son stress  
Respiration détente/ boostante  
Confiance et estime de soi  
Gérer ses émotions



**SOPHRO**  
Coaching  
*Estelle Dupire-Eydoux*

Pour les inscriptions, contacter Estelle :

06.38.02.82.31

[ede.sophrocoaching@gmail.com](mailto:ede.sophrocoaching@gmail.com)

[www.ede-sophrocoaching.fr](http://www.ede-sophrocoaching.fr)

