



Lieu

La Zone Bleue nous accueille dans son havre de paix, vrai petit paradis de douceur dans notre beau Morvan. Rendez-vous donc au 12 rue Paul Barreau 58140 Lormes.

Réservations et renseignements

Viviane JEANNOT
contact@sophrosante.com
06 85 34 51 99

Nombre de places limité

Sophrologie ?

La sophrologie est une méthode thérapeutique douce qui associe respiration, mouvements simples adaptés à chacun et visualisation positive pour apaiser le mental, relâcher le corps et retrouver un état de bien-être au quotidien.

Programme Juillet 2026

Les samedis 4-11-18-25 juillet de 10h30 à 12h00

- **Atelier 1 : Découverte de la sophrologie**

Se reconnecter à soi et découvrir des outils simples de bien-être

- **Atelier 2 : Gestion du stress**

Retrouver le calme et la sérénité au quotidien

- **Atelier 3 : Émotions et apaisement**

Mieux accueillir ses émotions avec douceur

- **Atelier 4 : Sommeil et détente**

Favoriser un sommeil réparateur et paisible

Programme Août 2026

Les samedis 1-8-15-22 août de 10h30 à 12h00

- **Atelier 5 : Confiance en soi**

Renforcer l'estime de soi et oser avancer fièrement

- **Atelier 6 : Parents - Enfants** 🖐️🖐️

Un moment de calme, de partage et de complicité

- **Atelier 7 : Changement et préparation mentale**

Traverser une étape avec plus de confiance

- **Atelier 8 : Douleur et relâchement**

Apaiser les tensions et retrouver du confort

Siret N° 99172730600011 - IPNS



Ateliers de Sophrologie

— JUILLET - AOÛT 2026 —
À LA ZONE BLEUE - LORMES

Ateliers de Sophrologie

— JUILLET - AOÛT 2026 —
À LA ZONE BLEUE - LORMES



Tarifs

Votre moment découverte

🌱 Un premier pas tout en douceur pour vous détendre et vous reconnecter à l'essentiel.

- 1 atelier au choix : 15€

Votre pause bien-être

🌸 Un rendez-vous avec vous-même pour vous apaiser et cultiver un bien-être qui s'installe.

- 4 ateliers au choix : 54 € (soit 13,50€ l'atelier)

Votre été transformation

✨ Un parcours guidé pour prendre soin de vous en profondeur et faire évoluer durablement votre bien-être.

- 8 ateliers : 96€ (soit 12€ l'atelier)

Tous les participants repartiront avec un livret des exercices pratiqués et un enregistrement de la visualisation disponible à vie.

Surprises !

Pour la "pause bien-être" et l'"été transformation"

Des surprises vous attendent !

Objectif ? Vous chouchouter, vous choyer, vous bichonner bref que cet été marque un moment de douceur, de partage et de bien-être. Que vous expérimentiez un avant/après sain et durable riche de bienveillance. En partenariat avec... 🧘 ce sera la surprise ! Un indice = 🧘

Réservations et renseignements

Viviane JEANNOT
contact@sophrosante.com
06 85 34 51 99
www.sophrosante.com
@sophro_sante

Nombre de places limité