

LES AIL DE FUVEAU

ET

STEPHANIE SAUNIER  
CABINET DE SOPHROLOGIE

Cours collectifs de   
**SOPHROLOGIE**

---

Une méthode  
simple & efficace  
pour retrouver  
bien-être et  
équilibre au  
quotidien

ADAPTE A TOUS



GÉRER LE STRESS  
& SE RELAXER



PRENDRE DE LA DISTANCE  
AVEC LES TRACAS DU  
QUOTIDIEN



RETROUVER & CONSERVER  
UN BIEN-ÊTRE GLOBAL



RENFORCER SES CAPACITÉS  
ET RESSOURCES



DYNAMISER LA  
CONFIANCE  
EN SOI

# Comment ?

Chaque séance de sophrologie est un temps de pause que vous pouvez vous accorder dans un cadre bienveillant et respectueux de chacun.

La sophrologie associe relaxations dynamiques, techniques de respiration et évocations positives et agréables. Pas à pas et à votre rythme, vous retrouvez équilibre et bien-être au quotidien.



# À quel tarif ?

- Forfait trimestriel : 139€
- Forfait semestriel : 259€
- Forfait annuel : 359€

(Possibilité de paiement en 3 fois)

# Quand et où ?

Les séances se dérouleront  
salle Émile Scasso à Fuveau,  
les lundis à 14h.

**RENSEIGNEMENTS  
& INSCRIPTION**

**STEPHANIE  
SAUNIER**



**19, cours Victor Leydet  
13710 FUYEAU**



**06 50 32 38 68**



**contact@saunier-sophro-aix.fr**



**www.saunier-sophro-aix.fr**