



Atelier de Sophrologie



« Les bienfaits du SON »

JEUDI 16 OCTOBRE 2025 DE 11 H à 12H

au Pré d'Auge, à 7 km de Lisieux



Libérer vos tensions, Régulez votre respiration

Retrouvez de la fluidité corporelle

Dans une ambiance bienveillante et joyeuse

- Vous apprendrez à utiliser le «Chant des voyelles»
- Vous expérimenterez les vertues des bols tibétains, des diapasons...
- Vous trouverez votre « SON DE CALME »
- Tarif 20 €, groupe de 3 à 4 personnes maximum

Renseignements et inscription



Marie-Catherine ADELINÉ, Sophrologue, 06 16 57 55 43

www.sionrespirait.com