

Anne Le Tallec

SOPHROLOGUE



06 46 59 20 77

www.anne-sophrologue.fr

contact@anne-sophrologue.fr



Anne Le Tallec

ATELIER DE SOPHROLOGIE

TOUT PUBLIC

JE VOUS ACCUEILLE

EN SEANCE INDIVIDUELLE SUR RDV

- > Avancer vers un objectif
- > Vivre une maternité épanouie
- > Combattre une addiction, une phobie
- > Améliorer votre qualité de sommeil, concentration
- > Préparer un événement, prise de parole, examen, opération médicale, test sportif
- > Pour apaiser une période de déprime

EN SEANCE DE GROUPE

- > Vider votre tête
- > Vivre une existence plus sereine
- > Respirer, se reposer
- > Identifier vos atouts

