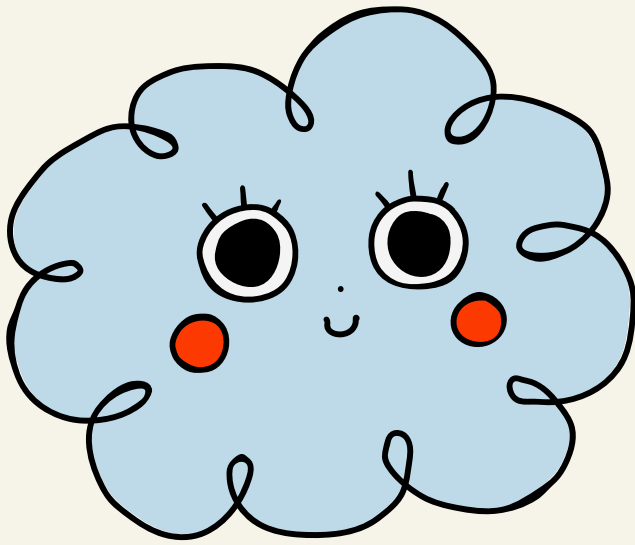


Apprendre à mieux gérer ses émotions



Colère, tristesse, manque de confiance en soi.

Envie de se sentir joyeux, apaisé? Venez participer à des séances de sophrologie afin de mieux comprendre ce qu'il se passe dans votre corps quand on ressent une émotion forte et grâce à des exercices faciles et ludiques apprendre à les gérer.

Je vous propose des séances en petit groupe le mercredi matin de 10h à 11h ou en séance individuelle sur RDV au cabinet Pôle Thérapie Santé à Castelnau le lez N'hésitez pas à me contacter au 06 62 16 43 04 ou par mail karinevidal.sophrologie@gmail.com

