



Adultes
Pour mieux vivre ses émotions

Atelier de Sophrologie
pour adultes



- Etre à l'écoute de ses émotions
- Cercles de parole
- Méditation
- Respirations
- Visualisations positives
- Accueil des ressentis

Se reconnecter à son enfant intérieur pour mieux vivre ses émotions
Émotions - Stress - Confiance en soi - Lâcher-prise...



Valérie DUMAS

Sophrologue et conseillère en Huiles essentielles

association.mjc@gmail.com

labulledesemotions.com