

SOPHRO-RELAXATION*

collective ou individuelle
Enfants - adultes - adolescents

*Lâcher-prise, gestion du stress et des émotions,
prise de recul, mieux-être, se centrer sur soi-même...*



- ⇒ **Groupes hebdomadaires** : Relaxation en semaine et Samedi
- ⇒ **Stages** : sophro-relaxation pour enfants et adolescents
- ⇒ **Ateliers** : gestion du stress et des émotions

Géraldine Descarpentries
diplômée en psychologie
formée à différentes méthodes de relaxation

Tel : 02 98 67 45 57 mail: gd.psychologue@orange.fr
Site : Psychologue-relaxation-plouzevede.fr
53 bis rte de Saint-Pol-de-Léon, 29440 Berven-Plouzévédé

**Approche pluridisciplinaire issue des principales méthodes de relaxation.*