



“ Prendre un temps pour soi, stimuler son corps, apaiser son esprit. ”
5 Place Albert Bayet – Rennes

Pensée de la saison : À l'automne, chaque feuille est une fleur !

Cours collectifs : La sophrologie pour la fin de l'année 2024 !

Avec Laurence chez **sohaYoga**

**Tous les lundis de
15h30 à 16h30 y
compris les
vacances scolaires**



Tarifs :

20€ les 2 cours d'essai – 16€ 1 cours

140€ le carnet de 10 cours

260€ le carnet de 20 cours

Validité : 1 an de date à date



Le programme « fin d'année » en sophrologie

25/11/2024

sophro & prévention des chutes -
séance 1
Avant = anticipation

02/12/2024

sophro & sommeil - séance 1 le soir

09/12/2024

Avec la sophro se préparer à des
fêtes de fin d'années sereines et
merveilleuses - Cadeaux Offrir &
recevoir

16/12/2024

Avec la sophro se préparer à des
fêtes de fin d'années sereines et
merveilleuses : Avant courses &
tenue

23/12/2024

Avec la sophro se préparer à des
fêtes de fin d'années sereines et
merveilleuses : le jour J

Réserve ta place !

**Prévention des chutes avec la
sophrologie**



25/11/2024 Cours 1 : Avant

27/01/2024 Cours 2 : Pendant

17/02/2024 Cours 3 : Après
la chute

**Troubles du Sommeil avec la
sophrologie**



02/12/2024 Cours 1 : le soir

20/01/2024 Cours 2 : la nuit

24/02/2024 Cours 3 : les siestes

**Des fêtes* sereines et
merveilleuses avec la sophro**



09/12/2024 Cours 1 : Cadeaux

16/12/2024 Cours 2 : Achats

23/12/2024 Cours 3 : Jour J

* de fin d'année

Site internet studio Soha'Yoga :

Réservation cours sophrologie au studio Soha'Yoga :

<https://www.sohayogapilates.com/>

<https://www.sohayogapilates.com/resarennnes>

L'espace médecine douce

Laurence Guilloret

Vous accueille au cabinet tous les vendredis après-midi pour des séances
individuelles de **Sophrologie** sur vos problématiques personnelles.

Elle vous propose un parcours d'accompagnement pour gérer le stress, l'anxiété,
l'angoisse, le deuil, la maladie, les émotions (pour les personnes sensibles).

RDV au 07 83 49 64 83

