

Stage de Sophrologie

REMISE EN FORME ET GESTION DE POIDS

Samedi 25 avril 2026 de 10h30 à 12h00

Espace Europe, salle Allemagne 1er étage, St Egrève



Retrouver la pleine forme avec un corps plus tonique à la perspective de l'été est un objectif que l'on aime souvent se fixer.

A partir d'exercices basés sur la respiration, la détente du corps, du mental, et la visualisation positive, vous vous préparerez à passer vos étapes comme **lâcher prise** pour vous aider à vous débarrasser des kilos émotionnels, des croyances limitantes, et vous câbler positivement, **ressentir votre capacité à réussir à prendre soin de vous** physiquement et mentalement **en respectant vos besoins et votre équilibre**.



Réservation obligatoire

inscriptions@mjc-st-egreve.fr

Renseignements : 04.76.75.47.25

Intervenante: Stéphanie Vuillemin

<https://stephanie-vuillemin.fr/>

13€ adhérents MJC

19€ extérieurs