

Stage de Sophrologie

CALME INTERIEUR ET MAITRISE EMOTIONNELLE

Samedi 10 octobre 2026 de 10h30 à 12h00

Espace Europe, salle Allemagne 1er étage, St Egrève



Dans un quotidien souvent rythmé par les sollicitations, les imprévus et les émotions, il n'est pas toujours facile de garder son calme et de prendre du recul face aux situations qui nous déstabilisent.

À partir d'exercices basés sur la respiration, la détente du corps, du mental et la visualisation positive, vous allez **acquérir des outils pour apaiser votre agitation intérieure, mieux accueillir vos émotions et retrouver votre équilibre.** Progressivement, vous pourrez développer une meilleure maîtrise de vos réactions, prendre du recul face aux événements et **retrouver davantage de sérénité, de confiance et de liberté intérieure.**



13€ adhérents MJC

19€ extérieurs

Réservation obligatoire

inscriptions@mjc-st-egreve.fr

Renseignements : 04.76.75.47.25

Intervenante: Stéphanie Vuillemin

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