



GV Estrablin

Atelier de sophrologie pour booster son énergie vitale

Pour se donner la capacité :

- de se ressourcer,
- de puiser en soi l'énergie, la vitalité
- de s'épanouir pleinement.

Un atelier de 10 séances animées par Nathalie Reghellin, sophrologue

tous les lundis de 19h30 à 20h30
du 04 mars au 03 juin 2024
au dojo du Gymnase d'Estrablin

Sur inscription, avant le vendredi 23 février



Ne pas jeter sur la voie publique



GV Estrablin

Objectifs de l'atelier de printemps :

- Eliminer la fatigue, le surmenage, la baisse de tonus ou autre frein
- Se détacher de tout ce qui parasite
- Se détendre
- Se ressourcer, puiser en soi l'énergie et la vitalité
- Activer l'énergie
- Se recentrer sur le positif
- Améliorer son sommeil
- Renforcer le métabolisme
- Vivre une journée en pleine forme
- Prendre conscience de sa capacité à booster son énergie vitale

Prévoir une tenue confortable, et pour la relaxation, un coussin et un plaid.

Les séances se déroulent en position debout et/ou assise et/ou allongée.

Inscription et règlement dans la boîte de la GV au gymnase d'Estrablin avant le vendredi 23 février.

Inscription et plus d'infos au : **06 23 90 39 93**

www.gvestrablin.fr mail : gvestrablin@gmail.com

Facebook : [gv.estrablin](https://www.facebook.com/gvestrablin)

Gymnase Pierre Lacroix – 6 allée des Sports 38780 ESTRABLIN

n° agrément Jeunesse et Sports 38 86 076 - Siret 398 481 203 00010