



Sophrologie

Réservation et conseils

sophrocoach.magalierech@gmail.com ou 06.38.21.38.94

Séances collectives

Salle multiactivités - Association La St Clair

Jeudi 14 mars

Je prends soin de MOI

Jeudi 21 mars

Je me détends et me relaxe

Jeudi 28 mars

J'améliore mon sommeil (étape 1)

Jeudi 4 avril

J'améliore mon sommeil (étape 2)

Jeudi 11 avril

Je diminue mes douleurs

Jeudi 18 avril

Mes émotions (étape 1)

12h00-13H15

Jeudi 16 mai

Mes émotions (étape 2)

Jeudi 23 mai

Je dépasse mes peurs

Jeudi 30 mai

Je retrouve de l'énergie

Jeudi 6 juin

Je déstresse

Jeudi 13 juin

Je développe la confiance en moi

Jeudi 20 juin

Je suis fier-ère de moi

Carte 12 séances consécutives et progressives : 180 euros au lieu de 240 euros

Carte 6 séances : 105 euros au lieu de 120 euros

Séance à l'unité : 20 euros

Séances individuelles

Au cabinet 33 rue monte au ciel Nantes

Écoute de vos besoins, personnalisation des exercices, visualisation profonde. Efficacité +++
Je vous apprend tous les exercices pour gagner en autonomie.

Rdv au 06.38.21.38.94 Tarif : 80 euros (1H30)

Facture délivrée pour bénéficier d'un remboursement total ou partiel de votre mutuelle

Sophrologue
RNCP

Coach
Professionnelle
ICF Paris

Éducation
Thérapeutique
du Patient
Nantes

PNL
de santé
Paris

Partenaire
du CHU
de Nantes

www.magalierech.fr