

NOUVEAU



SÉANCE DÉCOUVERTE SOPHRO-STRETCH

QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est une pratique douce qui associe étirements lents, respiration consciente et relaxation inspirée de la sophrologie. Elle aide à relâcher les tensions, améliorer la mobilité corporelle et apaiser le mental, tout en douceur.

POURQUOI PARTICIPER ?

- Pour détendre le corps et l'esprit
- Pour retrouver souplesse, énergie et sérénité
- Pour apprendre à mieux écouter vos sensations
- Pour vous offrir un moment rien qu'à vous, hors du stress quotidien

Accessible à tous, le Sophro-Stretch se pratique en tenue confortable, sans recherche de performance, juste dans le plaisir de se reconnecter à soi-même.



DATE

28 novembre 2025



HEURE

De 11h à 12h

De 18h à 19h



LIEU

Salle des Docks

4 rue Robert Baudoin
10600 Barberey-Saint-Sulpice



TARIF

7.50 € par participant
(tarif découverte)

RÉSERVEZ VOTRE PLACE :
(PLACES LIMITÉES)



06 20 07 74 31



mariamoreno.fr



[@mariamsophro](https://www.instagram.com/mariamsophro)

Certifiée RNCP – Répertoire National des Certifications Professionnelles

Ne pas jeter sur la voie publique | Adresse : Troyes (10000) | Forme juridique : Entrepreneur Individuel | Raison Sociale : Maria MORENO Sophrologue | SIRET : 829 195 619 00012 | TVA : FR44829195619 | imprimé par Pixartprinting