

Sophrologie : Séance Découverte

Prenez un temps pour vous à la rentrée

**Jeudi
10 septembre
2026**



À la bibliothèque
de Saint-Haon



De 18h00 à 19h00

Au programme :

1



Mot d'accueil & présentation :
Bienvenue dans votre bulle.

2



Témoignages : Retour d'expérience de
pratiquants pour échanger sur le vécu.

3



Séance découverte : Un moment de
pratique guidée accessible à tous.

4



Échanges : Temps de partage sur
vos ressentis.

5



Pot de l'amitié : Pour clôturer cette
rencontre en toute convivialité.

Tarif découverte : 5 €

Ouvert à tous, débutants bienvenus.

Réservation conseillée.



Steph
Bulle de Calme

Stéphanie votre animatrice bienveillante 😊



Tél : 06.04.13.62.21



stephbulledeculte.com