



## SOPHROLOGIE

LA SOPHROLOGIE PERMET UNE MEILLEURE GESTION DU STRESS, DES ÉMOTIONS, DU SOMMEIL, UNE DIMINUTION DES TROUBLES SOMATIQUES ET UNE AUGMENTATION DES FACULTÉS DE CONCENTRATION ET MÉMOIRE.

GRÂCE À LA RESPIRATION, LA DÉTENTE PHYSIQUE ET MENTALE, LA VISUALISATION, LA VALORISATION DE L'INSTANT PRÉSENT, VOUS POURREZ DÉPASSER VOS TENSIONS ET BLOCAGES, METTRE EN AVANT LE POSITIF ET UTILISER TOUTES VOS CAPACITÉS POUR UNE CONFIANCE EN SOI RENFORCÉE.

KARINE VOUS PROPOSE DE RETROUVER L'ÉQUILIBRE ENTRE CORPS ET ESPRIT POUR DÉVELOPPER VOTRE POTENTIEL CORPOREL ET MENTAL À TRAVERS LA CONNAISSANCE ET LA MAÎTRISE DE SOI.

### TARIFS POUR UNE SÉANCE DE 50 MINUTES

COURS COLLECTIFS (5 PERSONNES) CHF 65.- CHF 600.- (10 SÉANCES)

TARIFS MEMBRES DU SPA CHF 45.- CHF 400.- (10 SÉANCES)

SÉANCE INDIVIDUELLE	1 PERSONNE	2 PERSONNES
	CHF 170.-	CHF 250.-

*RÉSERVATION OBLIGATOIRE AUPRÈS DE LA RÉCEPTION DU SPA 24H À L'AVANCE*