

Ateliers Bien-Être & Expression à domicile

Pour prendre soin de vous chez vous.

Séances de sophrologie, d'expression créative ou d'étirements personnalisées, directement à votre domicile.

Atelier 1 – Séance sophrologie douce

- Gestion du stress, relaxation, amélioration du sommeil
- Durée : 1h à 1h30
- Public : seniors / adultes



Atelier 2 – Séance d'expression créative

- Sophro-peinture (aquarelle), écriture sensible, ressourcement
- Durée : 1h à 1h30
- Public : seniors / adultes



Atelier 3 – Séance d'étirements doux

- Yoga sur chaise, étirements, prévention des tensions
- Durée : 1h à 1h30
- Public : seniors / adultes



Modalités

- À votre domicile, pour 1 à 3 personnes
- Tarif: 40 € à 80 € selon la durée et le nombre de participants
- Durée sur mesure, adaptée à vos besoins

Contact

- Sophie Banide
- Tel : 06 10 60 50 85
- sophie.banide@gmail.com
- <https://sophrologie-antony.fr>

★★★★★ 5 / 5 sur 34 avis Google

« Sophie est très pédagogue. Elle va à l'essentiel et nous permet de vite intégrer les exercices qu'elle propose. On ressent son humanité et son envie d'aider les autres. Sa voix est apaisante et nous permet de nous relâcher et de nous relaxer en toute confiance. »

Ateliers Bien-Être & Expression à domicile

Pour prendre soin de vous chez vous.

Séances de sophrologie, d'expression créative ou d'étirements personnalisées, directement à votre domicile.

Atelier 1 – Séance sophrologie douce

- Gestion du stress, relaxation, amélioration du sommeil
- Durée : 1h à 1h30
- Public : seniors / adultes



Atelier 2 – Séance d'expression créative

- Sophro-peinture (aquarelle), écriture sensible, ressourcement
- Durée : 1h à 1h30
- Public : seniors / adultes



Atelier 3 – Séance d'étirements doux

- Yoga sur chaise, étirements, prévention des tensions
- Durée : 1h à 1h30
- Public : seniors / adultes



Modalités

- À votre domicile, pour 1 à 3 personnes
- Tarif: 40 € à 80 € selon la durée et le nombre de participants
- Durée sur mesure, adaptée à vos besoins

Contact

- Sophie Banide
- Tel : 06 10 60 50 85
- sophie.banide@gmail.com
- <https://sophrologie-antony.fr>

★★★★★ 5 / 5 sur 34 avis Google

« Sophie est très pédagogue. Elle va à l'essentiel et nous permet de vite intégrer les exercices qu'elle propose. On ressent son humanité et son envie d'aider les autres. Sa voix est apaisante et nous permet de nous relâcher et de nous relaxer en toute confiance. »