Séance découverte de la Sophrologie Gratuite le 09/04/2026

Sophrologie
Collective

Respirez Visualisez Relâchez

Et (Ré)apprenez à :

Respirer en conscience
Libérer vos Tensions physiques et mentales
Installer le Calme en vous
Prendre du Recul et Lâcher-Prise
Vous Motiver ...

Chez INverso*

SAUNAS & BAINS FROIDS

150 Rue des Sources - Crolles

Les Jeudis de 12h20 à 13h20
Du 09/04/2026 au 18/06/2026

Tenue confortable - tapis et bouteille d'eau requis

Offrez-vous un véritable rendez-vous avec vous-même
Je vous accompagne, en douceur et en profondeur, à retrouver l'harmonie entre votre corps, votre mental et vos émotions.
Chrystèle VILLARD – Sophrologue certifiée

IVS

Tous Niveaux

Limitée à 8 Places Maximum

Inscription obligatoire
07 43 32 41 86
intro.vers.soi@gmail.com
https://www.intro-vers-soi.com/

15 €/ séance
-10 %
partenariat
INVERSO

Sophrologie

Collective

Programme
du 09/04/2026 au 18/06/2026

09/04/2026 - Séance découverte de la sophrologie, basée sur la respiration

16/04/2026 - Se mettre en contact avec son corps, le détendre et le ressentir

23/04/2026 – Prendre conscience de sa capacité à libérer les tensions physiques

30/04/2026 - Prendre conscience de sa capacité à libérer les tensions mentales

07/05/2026 – Prendre conscience de sa capacité à installer le calme en soi

21/05/2026 - Prendre conscience de sa capacité à créer sa bulle de sécurité

28/05/2026 - Prendre conscience de sa capacité à prendre du recul

04/06/2026 - Prendre conscience de sa capacité à lâcher-prise

11/06/2026 - Prendre conscience de sa capacité à se motiver

18/06-2026 – Accueillir l'été – Vivre un été serein en s'apportant l'émotion de la joie et de l'optimisme

IVS

Chez INverso*
SAUNAS & BAINS FROIDS

150 Rue des Sources - Crolles

Les Jeudis de 12h20 à 13h20

Tenue confortable - tapis et bouteille d'eau requis

Inscription obligatoire 07 43 32 41 86
intro.vers.soi@gmail.com
https://www.intro-vers-soi.com/