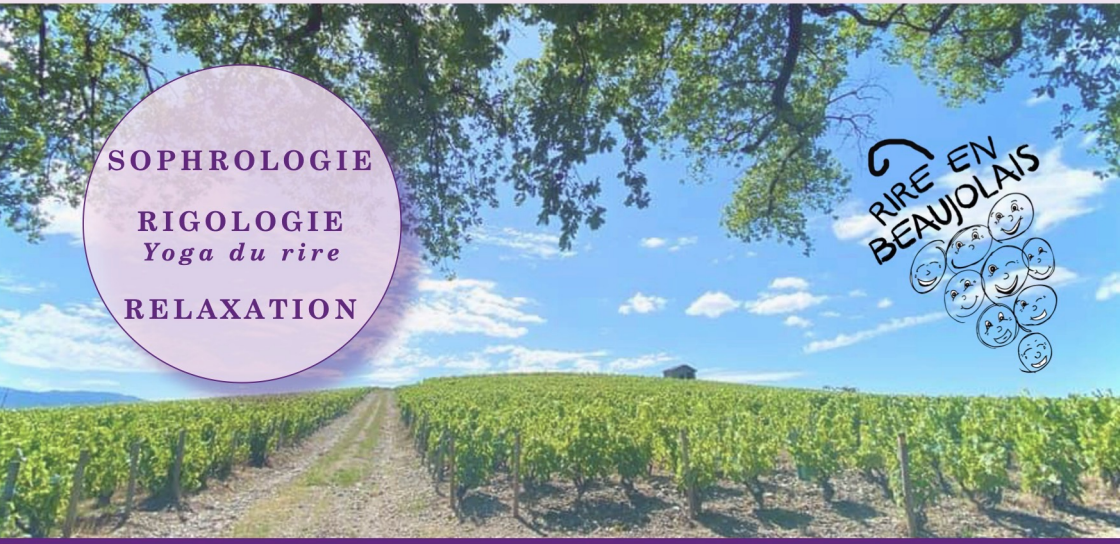
PRENDRE SOIN DE SOI

Gagner en **sérénité, confiance, optimisme, énergie**

Avec Valérie DESVIGNES
Sophrologue et Rigologue experte

Mieux gérer ses émotions
Positiver, se relaxer, calmer le mental
Gagner en qualité de **sommeil**
Apaiser **douleurs et acouphènes**

Se préparer à un événement
Passer un cap difficile
S'adapter aux **situations nouvelles**
Amener **dynamique, joie** et **cohésion** lors d'un événement

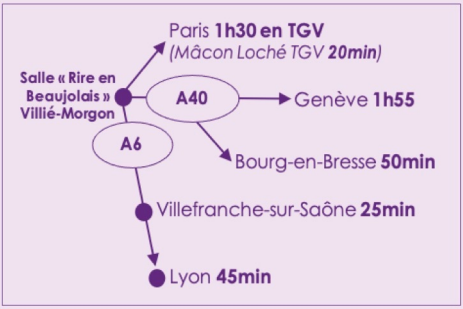


Particuliers et Professionnels
Cours collectifs – Consultations individuelles
A Villié-Morgon, à domicile, lieu de votre choix
Séances possibles en visio

Valérie DESVIGNES
06 72 45 11 34
valerie@rireenbeaujolais.com

Plus d'infos sur :
www.rireenbeaujolais.com
1479 route du Cru
69 910 Villié-Morgon

vignobles & découvertes
très Beaujolais



COURS RÉGULIERS ET INDIVIDUELS – ANIMATIONS SUR MESURE

Bons cadeaux

Ateliers de :

- **Sophrologie** à des fins de mieux-être au quotidien
- **Rigologie** pour un moment de détente ludique
- **Relaxation** pour une détente corporelle, mentale et émotionnelle

- **Animations sur mesure :** rire-relax et SPA, rire-relax sous le Chêne de la Côte du Py, balade Bonne Humeur au cœur du vignoble, …

Choisissez librement la formule qui vous convient !

CYCLES THÉMATIQUES

Formules composées de plusieurs séances qui vous aideront à :

- **Gérer votre stress**
- **Améliorer la qualité de votre sommeil**
- **Apaiser vos douleurs**

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Prenez soin de vos collaborateurs,
donnez une note positive à vos évènements.

Cohésion, lâcher prise et bonne humeur garantis !

Durée, fréquence et contenu selon vos besoins

Chaque collaborateur repart **serein, apaisé, ressourcé,** avec le **sourire** et des outils de **concentration, confiance, lâcher-prise, optimisme**

Ne pas jeter sur la voie publique

Quelque soit la formule, faites une pause qui apaise, fédère, motive, redynamise !

Sofrocay®
Académie internationale
de Sophrologie Caycédienne
être & mieux-être

A savoir : toutes ces disciplines ont un objectif de bien-être général et n'ont aucune visée médicale.