



STÉPHANIE LEBLANC
SOPHROLOGUE

*Profitez de vos vacances pour découvrir la sophrologie,
une parenthèse de bien-être qui vous aide à évacuer le stress,
vous recentrer et retrouver votre énergie.*

*Envie de déconnecter et de profiter pleinement de votre séjour ?
Venez découvrir la sophrologie, une méthode douce qui associe respiration,
relaxation et visualisation positive pour retrouver bien-être et équilibre.*

3 SÉANCES AU CHOIX POUR VOUS
RESSOURCER EN FONCTION DE VOS ENVIES :

Séance 1 : Lâcher-prise et relaxation profonde

Libérez les tensions et plongez
dans une détente totale.

*Idéal pour commencer vos vacances
en douceur et décompresser.*

Séance 2 : Éveil des sens et pleine conscience

Reconnectez-vous à vos sens et
savourer l'instant présent.

*Idéal pour savourer pleinement chaque
moment de vos vacances.*

Séance 3 : Recharge et énergie positive

Faites le plein d'énergie et repartez avec des outils
pour prolonger les bienfaits de vos vacances.

*Idéal pour acquérir des outils à utiliser
au quotidien après les vacances.*

INFORMATIONS PRATIQUES :

Où ?

sur place dans votre location
ou à mon cabinet en centre-ville
de Fécamp (103 Square Maupassant)

Durée :

45 mn de bien-être

Tarif :

40 € pour une séance individuelle ;

15 € par personne en groupe (min 3 pers.)

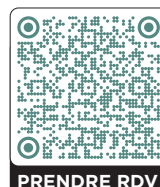
*Aucune expérience nécessaire !
Venez juste avec une tenue
confortable, je m'occupe du reste.*

Réservez vite votre place !

07 67 17 31 91

s.leblanc.sophrologue@gmail.com
www.stephania-leblanc.fr

*Relachez, respirez, vibrez...
les vacances commencent vraiment ici !*



PRENDRE RDV