

ATELIER DE SOPHROLOGIE
AU STUDIO INSPIRE

Animé par Amélie Houzelle, sophrologue certifiée

MA PARENTHÈSE
BIEN-ÊTRE

DIMANCHE 15 NOVEMBRE 2026
14H30 - 15H45

TARIF: 20€
OFFERT AUX DÉTENTEURS DE
LA CARTE INSPIRE

STUDIO INSPIRE - SAINT CLOUD

Techniques de
relaxation

Exercices de respiration

Visualisation positive

Détente profonde