



SOURCE VIVE

ESPACE BIEN-ÊTRE | SOPHROLOGIE

Cécile Prêtre ● Esthéticienne diplômée ● Master spécialiste en sophrologie caycédienne

SOINS VISAGE
SOINS CORPS
ÉPILATION
SOPHROLOGIE

Cours de sophrologie

Ce que l'on fera ?

Se poser – sentir et laisser son corps se détendre comme il peut – libérer les tensions éventuelles au moyen de la respiration – activer l'énergie – se mettre en mouvement afin de mieux ressentir le corps – découvrir la force de la pensée

La sophrologie n'est pas une parenthèse pour s'échapper du quotidien.

La sophrologie, c'est un apprentissage en douceur qui permet de vivre son quotidien différemment. C'est une méthode scientifique et structurée d'entraînement du corps et de l'esprit visant à développer la conscience, le bien-être et les valeurs personnelles.

La sophrologie, c'est comme le piano, on a besoin de s'entraîner pour trouver les bonnes notes.

Ces séances ne nécessitent aucun prérequis et sont ouvertes à toutes et tous. Le groupe est constitué de quatre personnes. L'énergie du groupe est intéressante à vivre.

Mon site vous donne des compléments d'informations : www.source-vive.ch, vous pouvez également me téléphoner pour en parler si vous préférez (032 422 84 43).

Dates : les lundis : 26 octobre, 2, 9, 23, 30 novembre et
7 décembre 2026

Heure : 17h00 à 18h00

Prix : Fr. 150.-- /pers. pour les 6 séances

Inscription : jusqu'au 12 octobre au plus tard

Modalités de paiement : le montant du cours se paie à la première séance. Je ne dispose pas d'appareil à carte.

Les séances manquées ne seront pas remboursées.

Au plaisir de vous accueillir !

Cécile Prêtre
Sophrologue caycédienne

Source Vive, rue du Brise-Vent 17, 2800 Delémont,
tél. 032 422 84 43, source-vive@bluewin.ch / www.source-vive.ch