

FORMATION SOPHROLOGIE

**MODULE : GESTION DES
ÉMOTIONS ET DE L'ANXIÉTÉ**

**THEME : COMMENT FAIRE DE SON
ANXIÉTÉ UNE FORCE À TRAVERS LA
SOPHROLOGIE ?**

OBJECTIFS

Apprendre à mieux gérer les émotions,
réduire l'anxiété et renforcer
l'équilibre mental et émotionnel au
quotidien.



CONTACTEZ-NOUS

**Formation en Présentiel
Paris ou Hauts-de-Seine**

**E-mail : labdubienetre@gmail.com
Whatsapp (tel) : 07.61.04.50.19**

INFORMATIONS

FORMATRICE : LAURA

DURÉE : 2 JOURS

PRIX : 500 €

