

hello

Garde le contact  
avec tes ami(e)s ...

en partageant ensemble une  
pause détente & relaxation

Pour + d'infos : contacter Lise ERMENEUX - Sophrologue  
06.63.82.95.20 ou [lise.ermeneux@gmail.com](mailto:lise.ermeneux@gmail.com)

# Comment faire ?

- 1/ Sollicite tes ami(e)s pour créer ton groupe (Maxi 5 personnes)
- 2/ Détermine le créneau que vous avez en commun à la semaine,
- 3/ Appelle-moi pour valider ensemble la réservation de ton groupe,
- 4/ Connecte-toi 5 mn avant la séance & retrouve tes ami(e)s,
- 5/ Profitez ensemble d'une séance animée avec des exercices de respiration, de relaxation & de visualisation

## Modalités pratiques :

- Séance en ligne avec Skype & Whats'App
- 10€ la séance / personne
- ou Forfait 30€ les 4 séances par personne
- Possibilité de s'inscrire seul(e) pour constituer de nouveaux groupes

Pour + d'infos : contacter Lise ERMENEUX - Sophrologue  
06.63.82.95.20 ou [lise.ermeneux@gmail.com](mailto:lise.ermeneux@gmail.com)