

MA SO'FRO

MAGAZINE

SOPHROLOGIE ET BIEN -ETRE

Actus

ETE
2021



MA SO'FRO MAGAZINE

MARIE-EMILIE COURTOIS

Sophrologue Certifiée RNCP

Cabinet de Sophrologie MA SO'FRO

27 rue de l'église 59134 Beaucamps Ligny

31 rue de la gare Maison Médicale 59320 Sequedin

Les grandes vacances sont là !!!

L'été est une belle occasion pour se prendre une bonne "bouffée" de zenitude.

Belle période pour ralentir, se déconnecter du quotidien et recharger les batteries.

Si vous n'avez pas encore pris le temps de "RESPIRER sereinement" pendant toute cette année pourquoi ne pas vous prendre ce moment de bien-être maintenant ?

MA SO'FRO reste à vos côtés pour vous accompagner vers votre bien-être.

MA SO'FRO vous propose sur le mois d'Août 2021, des ateliers "SUMMER" pour enfants, ados ainsi que des "pauses SO'FRO SUMMER" pour adultes.

Pour connaître le contenu de ces ateliers, je vous laisse feuilleter les pages suivantes.

Mieux-être

Aadapter (enfant/ adulte)

Sophrologie

Oser

Faire

Relaxer

Outils

A très vite. Sophrologiquement

SOMMAIRE

ATELIERS "SUMMER"

ENFANT

04 / 05

PARENT / ENFANT

06

"MA PAUSE SO'FRO SUMMER"

ADULTE

07

MA MARCHÉ SO'FRO

08

OU TROUVER MA SO'FRO

09

CABINETS MA SO'FRO

ATELIERS SUMMER

Vous recherchez des activités pour vos enfants cet été. Pendant tout le mois d'Août 2021, MA SO'FRO vous propose des ATELIERS « SUMMER ». Des ateliers sophrologiques pour vos enfants, ados.

3 choix possibles :

- Atelier pour les 3-4 ans.
- Apprendre par le jeu à utiliser sa respiration.
-Atelier de 45 minutes

Tarif : 20€* / enfant

**ce tarif est valable du 1er Août 2021 au 31 Août 2021. Un enfant par atelier, gestes barrières appliqués.*

*Pour toutes prises de rdv, merci de me contacter par téléphone au 06 37 38 86 53 ou par mail:
me-courtois@masofro.fr en me précisant votre choix.*



ATELIERS SUMMER

- Atelier pour les 5-11 ans

- Travailler sur ses émotions.
- Apprendre à les gérer avec des outils sophrologiques.
- Atelier ludique et pratique (matériel fourni).
- Repartir avec des clés sophrologiques pour les utiliser à la maison.
- Atelier d'1 heure.

Tarif : 25€*/ enfant

**ce tarif est valable du 1er Août 2021 au 31 Août 2021. Un enfant par atelier, gestes barrières appliqués. Port du masque pour tous.*

*Pour toutes prises de rdv, merci de me contacter par téléphone au 06 37 38 86 53 ou par mail:
me-courtois@masofro.fr en me précisant votre choix.*



ATELIERS SUMMER

- Atelier DUO PARENT-ENFANT (5- 11 ans)

- Atelier ludique en famille.
- Apprendre à connaître les émotions et à les identifier ensemble.
- Apprendre à les gérer avec des outils sophrologiques.
- Passer un bon moment en famille.
- Atelier d'1 heure

Tarif : 40€* le duo

**ce tarif est valable du 1er Août 2021 au 31 Août 2021. Gestes barrières appliqués. Port du masque pour tous.*

*Pour toutes prises de rdv, merci de me contacter par téléphone au 06 37 38 86 53 ou par mail:
me-courtois@masofro.fr en me précisant votre choix.*



"MA PAUSE SO'FRO SUMMER"

Pour les adultes (à partir de 18 ans):

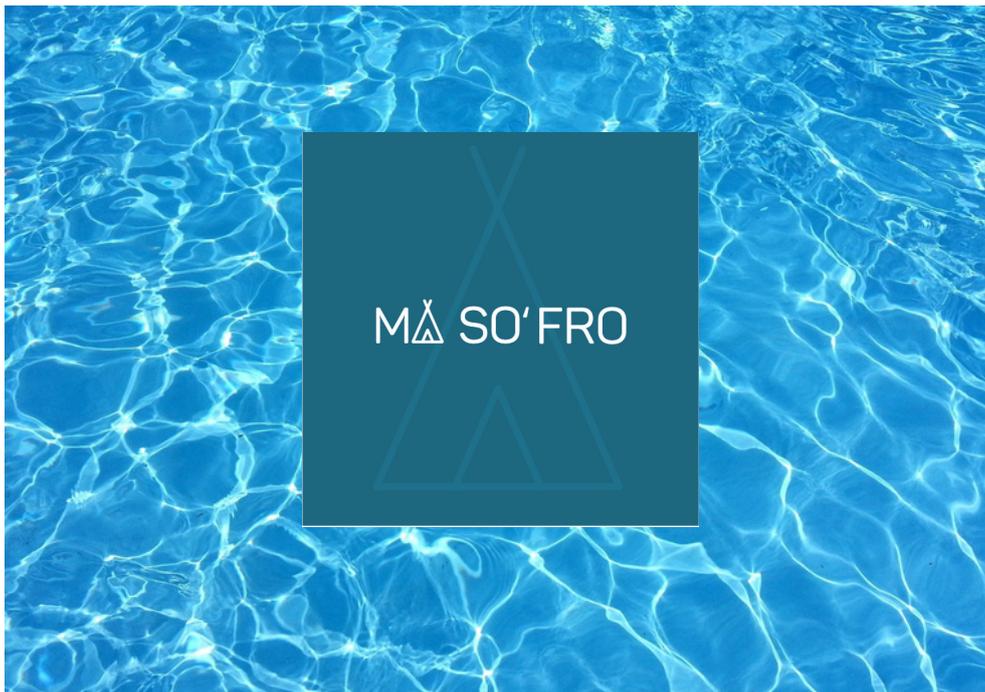
"MA PAUSE SO'FRO SUMMER*", au programme détente, relaxation et respiration pendant 1 heure.

Tarif solo: 50€*

Tarif duo : 45€* / pers

**tarif valable du 1er Août 2021 au 31 Août 2021. Gestes barrières appliqués. Port du masque pour tous.*

*Pour toutes prises de rdv, merci de me contacter par téléphone au 06 37 38 86 53 ou par mail:
me-courtois@masofro.fr en me précisant votre choix (solo ou duo).*



MA MARCHÉ SO'FRO

MA SO'FRO

DÉCONNEXION- DÉTENTE-
GRAND AIR-SOPHROLOGIE

MA MARCHÉ SO'FRO



MA SO'FRO vous propose également des marches sophrologiques

MA MARCHÉ SO'FRO, c'est quoi?

- C'est prendre une pause sophrologique dans votre quotidien en extérieur.
- C'est pratiquer la sophrologie au cœur de la nature et vivre l'instant présent.

=) Marcher , pratiquer , contempler, respirer....

Pour connaître les tarifs et les dates, n'hésitez pas à me contacter.

OU TROUVER MA SO'FRO?

2 cabinets pour vous recevoir: la semaine ou le week-end



**Cabinet MA SO'FRO :
27 rue de l'église
à Beaucamps-Ligny, 59134**



**Cabinet MA SO'FRO,
31 rue de la gare Maison Médicale,
Weppes Santé à Sequedin 59320**

Vous pouvez suivre l'actualité de MA SO'FRO, en vous abonnant à mon compte Instagram et à ma page Facebook.

MA SO'FRO réalise également les séances en visio.