

RELAXATION SOPHROLOGIE

le bien-être
est à votre portée

La Sophrologie
Une méthode douce,
simple et efficace

*Séance personnalisée
à votre domicile ou en entreprise
Ateliers sophrologie-peinture,
cours collectifs et stages*

 **pause**
horizon
Vers le mieux-être

le bien-être
est à votre portée

- vaincre le stress
- gagner en sérénité
- consolider la confiance en soi
- améliorer la communication
- préparer un examen, un entretien
- stimuler la créativité
- acquérir de la concentration, de la mémoire
- retrouver un sommeil réparateur
- vaincre les addictions alimentaires, tabagiques

Jamila Kiram

*Relaxologue-Sophrologue certifiée,
je vous propose une première entrevue gratuite
afin d'évaluer vos besoins et définir ensemble
la méthode et l'accompagnement
les mieux adaptés*

 **pause**
horizon
Vers le mieux-être

Tél. 09 53 37 41 36 - Mobile 06 34 62 03 40
jamila.kiram@free.fr
www.horizon-sophrologie.com