



SE CONNECTER À SOI AVEC LA SOPHROLOGIE

Le 31 janvier 2026
de 10h à 12h

38 Euros

- Découvrir une méthode pour accueillir les sensations positives dans son corps et son mental.
- S'accorder un temps de pause , une parenthèse dans son quotidien.
- Être mieux avec soi pour être mieux avec les autres.

Séance de groupe (max 12 personnes) de 2h00 proposée par
Nathalie RIBEIRO, Alvina PUNCHUN, Céline THIERRY
Sophrologues Caycédiennes

📍 *Salle l'Extra 38 Rue Louis Loucheur 69009 Lyon*

Pour toute information et réservation : 06.70.08.83.91
contact@formation-sophrologie-caycedienne.com



**38
Euros**

AMÉLIOREZ VOTRE SOMMEIL AVEC LA SOPHROLOGIE

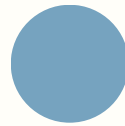
**28 Février
2026
de 10h à 12h**



**Comprendre
le pouvoir du
sommeil sur
notre qualité
de vie**



**Se préparer à
un sommeil de
qualité**



**Récupérer
physiquement
et mentalement
au quotidien**



**Tester de
nouvelles
habitudes pour
mieux dormir**

**Séance de groupe (max 12 personnes) de 2h00 proposée par
Alvina PUNCHUN, Nathalie RIBEIRO, Céline THIERRY
Sophrologues Caycédiennes**

📍 *Salle l'Extra 38 Rue Louis Loucheur 69009 Lyon*

**Pour toute information et réservation : 06.70.08.83.91
contact@formation-sophrologie-caycedienne.com**



FAIRE RAYONNER SA JOIE INTÉRIEURE AVEC LA SOPHROLOGIE

**21 Mars 2026
de 10h à 12h**

38 Euros

- **Puiser la joie dans notre passé, notre présent et notre futur.**
- **Découvrir nos richesses intérieures pour emplir notre coeur de joie.**
- **Poser un nouveau regard sur le positif pour le savourer chaque jour.**
- **Sénèque : “La vie ce n’est pas d’attendre que les orages passent,
c’est apprendre à danser sous la pluie. “**

**Séance de groupe (max 12 personnes) de 2h00 proposée par
Céline THIERRY , Alvina PUNCHUN, Nathalie RIBEIRO,
Sophrologues Caycédiennes**

📍 *Salle l'Extra 38 Rue Louis Loucheur 69009 Lyon*

**Pour toute information et réservation : 06.70.08.83.91
contact@formation-sophrologie-caycedienne.com**