



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 cœur 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