

Isabelle Delaestre propose des séances de sophrologie

ABONNÉS 



► Isabelle Delaestre vient de terminer sa formation.

🕒 Publié le 16/10/2018 à 10:27 / Modifié le 16/10/2018 à 10:31

S'ABONNER

🔗 Partager  **Rochefort-du-Gard**, Société



Rochefortaise depuis bientôt trente ans, Isabelle Delaestre-Dion vient de terminer une formation de sophrologue et de coach de vie. Son association, Ôjardin ZaZen, propose des cours collectifs de sophrologie pour tous, adultes et adolescents dès l'âge de 15 ans.

Isabelle explique que la sophrologie apporte bien-être et apaisement et permet de mieux se connaître, de mieux connaître son propre fonctionnement. À travers des exercices de respiration, quelques mots, elle souhaite accompagner les personnes à avoir une meilleure conscience de leur corps et de leurs ressources intérieures afin de mieux gérer le stress, les émotions, la capacité d'attention, de concentration... Les cours collectifs ont lieu, à la salle Mistral, le vendredi, à 12 h 15 ou à 17 h.

Renseignements : 06 46 00 39 68.