



AGENDA 2025

Ateliers Se ressourcer en pleine nature

AU PROGRAMME

- Exercices de sophrologie
- Exercices de coach-respiration
- Expériences sensorielles
- Marche respirée (3km environ)
- Connexion à soi et à la nature
- Détente et relaxation auprès des arbres
- Collation de produits locaux et de Saison



ON VOUS ACCOMPAGNE

MARIE-JOSÉE

guide en sylvothérapie selon l'approche coach-respiration® et animatrice d'ateliers sensoriels.

CÉLINE

sophrologue et sophrothérapeute diplômée.



DATES

LES SAMEDIS DE 9H30 À 12H

22 MARS

12 AVRIL

17 MAI

21 JUIN

19 JUILLET

13 SEPTEMBRE

4 OCTOBRE



infos & réservations

MARIE-JOSÉE

mj.avossens@gmail.com

06 83 08 48 55

CÉLINE

contact@celine-sophrologie.fr

07 49 38 03 10

50€/PERSONNE

90€/DUO FAMILLE



AGENDA 2025

Ateliers Bains de forêt

AU PROGRAMME

Bonjour !

Je suis Marie-Josée Faure, guide certifiée en sylvothérapie et Coach-respiration®. Située à Tournon-sur-Rhône en Ardèche, je vous accompagne à votre rythme pour profiter des bienfaits de la forêt. Je vous propose de vous connecter à la nature et à vous par des invitations à l'immersion sensorielle, à la respiration et à la création.

DATES

LES SAMEDIS DE 14H À 16H30

22 MARS

12 AVRIL

17 MAI

21 JUIN

19 JUILLET

13 SEPTEMBRE

4 OCTOBRE



30€/PERSONNE

50€/DUO FAMILLE

infos & réservations

MARIE-JOSÉE

mj.avossens@gmail.com

06 83 08 48 55