



30 cennych minut... ...w twojej 24-godzinnej dobie

Chciałabyś zadbać o siebie i poprawić swoje codzienne samopoczucie, ale masz za mało czasu?

Praca, dom, opieka nad dziećmi i inne zajęcia sprawiają, że dzień jest dla ciebie ciągle za krótki?

Spróbuj tego doświadczenia.

Poświęcając zaledwie 30 minut na sesję sofrologii, po 4 tygodniach odnajdziesz własną drogę do równowagi.

Tematy 4 sesji :

1. Rozpocząć i zakończyć dzień tak samo dobrze.
2. Ożywić własną energię
3. Przekształcić stres w siłę działania
4. Przeżyć dzień w harmonii z samym sobą

Proponujemy do wyboru kilka terminów tygodniowo.

Ćwiczenia prowadzone są przez doświadczonego sofrologa w grupach do 6 osób.

W sesjach online możesz uczestniczyć będąc w domu, w pracy lub podczas przerwy na lunch.

Otwieramy przed tobą możliwość spotkania się z samą sobą.

Harmonogram od 20 marca do 16 kwietnia

Harmonogram od 17 kwietnia do 14 maja

Harmonogram od 15 maja do 11 czerwca

Harmonogram od 12 czerwca do 09 lipca

[Członkostwo](#)

[Zgłoszenie uczestnictwa](#)