



# ATELIERS SOPHROLOGIE EN PLEINE NATURE

25 €

*Redécouvrez vous pas à pas  
dans notre belle Matheysine.*

*Samedi 25 Avril 2026 9h-11h*

**SE DÉTENDRE**

Lac de Pierre-Châtel

*Samedi 2 Mai 2026 9h-11h*

**ÉVACUER LES TENSIONS**

Saint-Jean-de-Vaulx

*Samedi 13 Juin 2026 9h-12h*

**LÂCHER-PRISE**

Laffrey

*Samedi 29 Juin 2026 9h-11h30*

**RETROUVER DU CALME**

La Mure/ Ponsonnas

*Samedi 4 Juillet 2026 9h-11h30*

**AUGMENTER SON OPTIMISME**

Sievoz

*Samedi 25 Juillet 2026 9h-12h*

**RETROUVER DE L'ÉNERGIE**

La Mure

*Samedi 29 Aout 2026 9h-11h30*

**AMÉLIORER LA CONFIANCE EN  
SOI**

Nantes-en-Ratier

*Samedi 5 Septembre 2026 9h-11h30*

**RÉGULER SES ÉMOTIONS**

Tors

*Samedi 19 Septembre 2026 9h-11h*

**AMÉLIORER LE SOMMEIL**

Valbonnais



## Informations et Inscriptions

☎ 06 08 58 67 73

✉ margauxguittard.sophrologue@gmail.com

🌐 <https://margauxguittard-sophrologue.fr/>

**Margaux Guittard**  
Sophrologue Certifiée



Offre parrainage :  
5€ de réduction sur votre atelier

Conditions sur le site <https://margauxguittard-sophrologue.fr/>

