



Sophro-Centre, Neuchâtel

## Moyens audios

Pour le plaisir et l'entraînement à la maison, deux CD de sophrologie.

Avec un accompagnement de musique africaine douce et chaleureuse.

Musique : David M'Voutoukoulou, musicien et compositeur.

Voix : Jeanne-Louise Haerberli, sophrologue.

### CD 1

technique du training autogène modifié

(T.R.A.M.), 45 minutes

technique courte de 15 minutes

prix : 20.-frs

### CD 2

sophro-training de la corporalité

relaxation dynamique, 45 minutes

technique courte, action positive, 15 minutes

prix : 20.-frs

### Offre

les 2 CD pour 30.-frs