



ATELIERS SOPHRO avec Anne Sophie !

- **Jour** : Jeudi 12h15-13h15 (période scolaire)
- **Lieu** : Inovallée, 29 chemin du Vieux Chêne, 38240 Meylan
- **Tarif en partenariat Inovallée** : 210 € (prix adhérent)
- **8 à 10 personnes**

Séance d'essai : jeudi 10/09/2026 sur inscription (asmaulet.sophro@gmail.com)

Dans un quotidien souvent chargé, **la sophrologie** offre une véritable pause pour souffler, se recentrer et prendre soin de soi.

Accessible à tous, elle se pratique assis ou debout et combine des exercices simples de respiration, de relaxation dynamique et de visualisation positive.

Au fil des séances, vous découvrirez des **outils concrets**, faciles à utiliser au quotidien, pour mieux **gérer votre stress**, retrouver **calme, équilibre** et **énergie**, dans votre vie personnelle comme professionnelle.

Sophrologue certifiée (RNCP), [Anne-Sophie Maulet](#) s'est spécialisée en gestion du stress et des émotions ainsi qu'en [sophrologie en entreprise](#). Ancienne pharmacienne en officine, elle accompagne aujourd'hui chacun vers davantage de bien-être et de qualité de vie.

Ses ateliers sont des moments privilégiés, dans une atmosphère conviviale, bienveillante et sans jugement, où chacun avance à son rythme et selon ses besoins.

Offrez-vous cette parenthèse de détente et de ressourcement, et venez découvrir comment la sophrologie peut devenir une véritable alliée de votre bien-être au quotidien.

SESSIONS DANS VOTRE ENTREPRISE : *Et si vous souhaitez par ailleurs mettre en place la [sophrologie dans votre entreprise](#) pour le bien-être de vos collaborateurs, la cohésion de vos équipes, la prévention des risques psycho-sociaux ou connaître les champs d'application de la sophrologie en entreprise, vous pouvez également prendre contact avec Anne-Sophie :*

 06 12 59 95 71

 asmaulet.sophro@gmail.com

 [Anne-Sophie Maulet \(Seror\) | LinkedIn](#)

Prenez soin de vos équipes, prenez soin de vous !