



Communiqué de Presse

Pour diffusion immédiate

Nouveaux Ateliers de Yoga du Rire et Séances Individuelles de Sophrologie par Brigitte Cabon à Loiron-Ruillé

Loiron-Ruillé, — Brigitte Cabon, sophrologue expérimentée et animatrice de yoga du rire, est heureuse d'annoncer le lancement de ses ateliers de yoga du rire, en plus de continuer à offrir des séances individuelles de sophrologie pour les particuliers et les professionnels à son cabinet sur la Rte de la Chapelle du Chêne, 53320 Loiron-Ruillé.

Un chemin vers le bien-être.

Fort d'un riche parcours personnel et professionnel, Brigitte Cabon utilise son expérience pour aider les autres à améliorer leur qualité de vie.

À travers ses séances individuelles de sophrologie et ses ateliers de yoga du rire, Brigitte propose des approches complémentaires pour gérer le stress et revitaliser le corps et l'esprit.



Les Ateliers de Yoga du Rire

Ces ateliers sont une invitation à libérer le stress de manière joyeuse et ludique. Adaptés à tous, ils favorisent la libération d'endorphines, renforcent le système immunitaire, améliorent la qualité du sommeil et renforcent les liens sociaux.

Un excellent moyen pour les entreprises de soutenir le bien-être de leurs équipes et pour les particuliers de trouver un nouvel élan de joie.

Séances individuelles de Sophrologie

En parallèle, Brigitte continue de proposer des séances individuelles de sophrologie, idéales pour ceux qui cherchent un accompagnement personnalisé.

Ces séances aident à retrouver une harmonie psychocorporelle, à renforcer la confiance en soi et à développer des stratégies de gestion du stress et des émotions.

Pourquoi choisir ces sessions ?

- Diminution du stress et de l'anxiété
- Amélioration de la gestion de la douleur
- Renforcement de la résilience et de la capacité d'adaptation
- Augmentation de la joie et de l'énergie quotidienne

Inscriptions et Contact

Les ateliers et les séances sont disponibles dès maintenant.



Pour vous inscrire ou obtenir plus d'informations, contactez Brigitte Cabon :

- Téléphone : 06 72 56 39 86
- Email : contact@brigitte-cabon.fr
- Site Web : www.brigitte-cabon.fr

Contact Presse :

Brigitte Cabon

Rte de la Chapelle du Chêne 53320 Loiron-Ruillé

Tel : 06 72 56 39 86

Email : contact@brigitte-cabon.fr

Site web : www.brigitte-cabon.fr

J'invite tous ceux qui cherchent à enrichir leur vie de manière significative à découvrir le yoga du rire en groupe et la sophrologie en séances individuelles.

Venez expérimenter comment ces pratiques peuvent transformer votre approche du quotidien.

Fin du Communiqué