



Bonjour à vous

Si vous recevez ce mailing, c'est que vous avez eu à faire de près ou de loin à l'ESL (Ecole de Sophrologie du Languedoc).

Nous sommes heureux(es) de vous annoncer le lancement des Mardis Sophrologie. Dans le contexte sanitaire actuel, la sophrologie peut aider les personnes à mieux vivre cette période et ses contraintes. Elle offre un rendez-vous avec soi-même, de la relaxation, du positif et bien d'autres bienfaits que vous pourrez découvrir et expérimenter en participant aux Mardis Sophrologie.

Tous les mardis soir, de **18h45 à 19h30**, un(e) sophrologue du réseau de l'ESL animera une séance de sophrologie en ligne, sur la plateforme Zoom.

La première séance commence **Mardi prochain (9 Mars 2021)** et cela continuera chaque mardi jusqu'à la fin juin.

Voici le lien d'accès :

<https://us02web.zoom.us/j/84784684671>

*Nous vous conseillons de vous préparer 5min avant l'heure du début pour vérifier que tout fonctionne bien techniquement pour vous.*

Vous pouvez partager cet événement auprès de tous ceux que vous pensez susceptibles d'être intéressés.

Voici le lien facebook pour le partager plus aisément :  
(accessible aux non-utilisateurs de Facebook également)

<https://fb.me/e/5atWiNogb>

Que vous soyez déjà sophrologue ou non, que vous soyez novice, que vous ayez envie de faire découvrir à votre entourage... nous serons ravi(e)s de vous accueillir.

Et puis si vous n'êtes pas disponible à ces horaires, pas de souci !

Vous pourrez visionner la séance en replay dans le groupe privé Facebook

[Les mardis sophrologie](#)

Mais si vous en avez la possibilité, nous vous conseillons d'être là en direct, car l'énergie sera plus forte et l'expérience plus conviviale

En espérant que cette proposition vous enthousiasme autant que nous !

**Merry**, présentatrice des Mardis sophrologie et **Martine**, directrice de l'ESL

Sophrologiquement vôtre