



Samedi 21 septembre 2024 de 9h30 à 11h

Atelier à la maison des loisirs et des arts



©Ville de Sannois

Technique de relaxation basée sur la respiration. La sophrologie agit sur le corps et sur le mental.

Grâce à des exercices guidés, elle permet à chacun de mobiliser ses propres capacités et de chasser ses tensions.

Infos pratiques

À partir de 18 ans

Réservation obligatoire par téléphone ou par mail à la maison des loisirs et des arts

Tarifs : 10,50 €