



Samedi 9 novembre 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.

Les samedis suivants de 9h30 à 11h :

7 décembre, 18 janvier, 8 février, 15 mars, 12 avril, 17 mai, 14 juin.

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 €