



Jeudi 23 janvier 2025 de 14h30 à 16h30

Atelier à la maison des loisirs et des arts



©Freepik

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 jeudis suivants de 14h30 à 16h30 :

23 janvier, 13 février, 20 mars, 10 avril, 22 mai, 19 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 €