



Jeudi 19 juin 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.

Le jeudi suivant de 14h30 à 16h30 :  
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 €