Un jeudi par mois de 14h30 à 16h

Les rendez-vous de la MLA - Atelier de relaxation

©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 de 14h30 à 16h :
16 mai, 8 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 €