



De janvier à juin un samedi par mois de 9h30 à 11h

### **Les rendez-vous de la MLA. Atelier relaxation**



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 22 janvier, 19 février, 19 mars, 9 avril, 14 mai et 11 juin.

### **Adresse**

Maison des Loisirs et des Arts  
24 rue Victor Basch  
95110  
sannois

Infos pratiques

**A partir de 18 ans. Atelier éligible au Pass Culture.**

Réservation obligatoire par téléphone ou par mail à la maison des loisirs et des arts. **Si vous êtes éligible au Pass Culture, rendez-vous sur l'application pour réserver.**

Tarifs : Sannoisien 7,50 € / Non Sannoisien 10€. *Pour le Pass Culture le tarif non sannoisien est appliqué.*