



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 :

- 9 février, 23 mars, 20 avril, 25 mai et 22 juin 2023

Adresse

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

Infos pratiques

À partir de 18 ans.

Réservation obligatoire par téléphone ou par mail à la maison des loisirs et des arts.

Tarifs :

Sannoisien : 7,50€

Non Sannoisien : 10€