



Un samedi par mois de 9h30 à 11h

Les rendez-vous de la MLA - Atelier de relaxation



©Ville de Sannois

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.

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€