



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 :**

30 novembre, 14 décembre, 25 janvier, 8 février, 21 mars, 28 mars, 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 €