



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.

**Les samedis de 9h30 à 11h :**

7 octobre, 25 novembre, 9 décembre, 20 janvier, 3 février, 16 mars, 6 avril, 4 mai, 1e 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 €