



Un samedi par mois de 9h30 à 11h

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 samedis de 9h30 à 11h :**

16 mars, 6 avril, 4 mai, 1e juin

**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 : 10 €