



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 :

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 €