



Jeudi 11 avril 2024 de 9h30 à 12h30

Stage adultes



©Freepik

Participer à ce stage de sophrologie offre une opportunité unique d'explorer des techniques puissantes pour vivre sans stress. Les exercices de respiration enseignés durant le stage permettent de calmer le système nerveux, favorisant ainsi une détente profonde. La visualisation positive, autre pilier de la sophrologie, aide à créer des images mentales apaisantes, réduisant ainsi les pensées stressantes.

Avec Franca Truffier

Adresse

Maison des Loisirs et des Arts
24 rue Victor Basch
95110
Sannois

Infos pratiques

Jeudi 11 Avril de 9h30 à 12h30 - Adultes

Tarif 1 séance (3h) : 17,50€

Réservation obligatoire à partir du 11 mars, par téléphone ou par mail à la maison des loisirs et des arts.