Jeudi 13 février 2025 de 14h30 à 16h

Atelier à la maison des loisirs et des arts

©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 suivants de 14h30 à 16h : 20 mars, 10 avril, 22 mai, 19 juin

Infos pratiques

À partir de 18 ans
La réservation du créneau et le paiement s'effectuent en ligne via le portail citoyen
Tarif : 10,50 €/séance (fréquence : une fois par mois)

Pour toute information, n’hésitez pas à contacter la maison des loisirs et des arts