Samedi 12 décembre de 9h30 à 11h

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.

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