

DÉCOUVERTE

De la

SOPHROLOGIE ADULTES

Respire

C'est quoi ?

Proposer des séances collectives de sophrologie. Un temps pour prendre soin de soi, pour lâcher prise et évacuer les tensions en toute bienveillance et sans jugement.

Quand ?

- Mercredi 10 avril
- Mardi 23 avril
- Jeudi 16 mai
- Mardi 28 mai
- Mercredi 12 juin

De 18 h 30 à 20 h 00

Où ?

Espace "jeunes" à la Passerelle
Rue de la Gibretière

GRATUIT - 8 PLACES

Accompagnée par Christelle LACOUR,
Sophrologue, diététicienne, nutritionniste,

Sur inscription
referent.famille@solidavie.com

Renseignements 07 63 67 54 43

La Passerelle 02 51 31 66 89

Respire

Un état d'esprit

Réalisée par Solidavie - Crédits Photos : © adobestock