

# 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](mailto: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