

SOPHROLOGIE

à partir du 2 OCTOBRE mais inscription possible toute l'année

NOUVEAU

Un bel outil pour votre bien-être

MERCREDI
de 8h30 à 9h30

OU

VENDREDI
de 17h00 à 18h00

La sophrologie est une méthode psycho-corporelle qui agit à la fois sur le corps et sur l'esprit.

Verbale et non tactile, la sophrologie combine des exercices de respiration, de détente musculaire et de suggestion mentale (visualisation).

Elle permet de retrouver un bien-être, de stimuler ses capacités et développer son potentiel.

Modalités d'inscription:

Public adulte
Durée de la séance : 1h
10 personnes maximum par séance
Tarif d'une séance : 15€
Pré-inscription obligatoire
Licence Premium Asptt obligatoire : 25€ / an

Lieu et horaires:

Complexe des Hauts Peupliers (salle de réunion à l'intérieur du gymnase)
Mercredi de 8h30 à 9h30
Vendredi de 17h à 18h

Renseignements et inscription:

Virginie BEMER - Sophrologue, membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie
06 34 33 14 57
viriniebemer.sophrologue@gmail.com