



SOPHROLOGIE

C'est quoi?

C'est une méthode qui combine exercices dynamiques simples, accessibles à tous (de relaxation, de respiration) puis une visualisation guidée d'images positives. Elle est non tactile et permet à l'individu de se connecter à ses sensations, émotions.

A TERRE-TOUS

JEUDI 14H30/15H30

21/11, 28/11, 5/12, 19/12, 09/01, 16/01

MATERIEL:

JUSTE VOUS
(UN PLAID SI VOUS AVEZ
PEUR D'AVOIR FROID)

Delphine Grosjean. Sophrologue

10 ADULTES
(+ DE 16ANS)
INSCRIPTION

