

COURS DE SOPHROLOGIE

Saison 2020 - 2021
à Saint Jean la Poterie



Un temps pour soi, respirer, ressentir, se recentrer
Se libérer des tensions et instaurer le calme en soi
Favoriser un sommeil de qualité, sa créativité, sa concentration...
Juste se faire du bien...

Gestion et prévention du stress et des émotions

Détente corporelle - Techniques de respiration - Visualisation positive



Le mardi de 14h30 à 15h30 et de 19h à 20h
Le jeudi de 9h15 à 10h15
Sophro-Méditation, le lundi de 19h30 à 20h30

à partir du 14 septembre 2020

Le plus simple c'est d'essayer ! 1er cours d'essai offert !
Cycle complet sur un an adapté à chacun qu'il soit débutant ou pratiquant.
Possibilité de rejoindre les groupes à tout moment.
Lieu : Espace du Temple - 4 rue du Temple - Saint Jean La Poterie

Renseignements et inscriptions : 06 79 19 22 91