

SOPHROLOGIE

Initiation — Découverte

Dimanche 9h30-10h30 - **90€**

Les 12/11, 26/11, 3/12, 10/12 et 17/12

Salle d'Orsay - Maison des Associations

Pour aider à :

Réduire le stress et l'anxiété

Mieux gérer ses émotions

Retrouver un état de détente et de bien être

Pour toutes les personnes fortement motivées, cet Atelier permettra rapidement d'acquérir les techniques nécessaires pour retrouver un état de bien être en toute autonomie. Ils sont animés par Mme Rubini, sophrologue certifiée.

Sophrologie pour adultes

Travail sur la gestion du stress, la respiration, les troubles du sommeil, le renforcement du métabolisme, la stimulation de la concentration et l'activation de la vitalité.

Maison des Loisirs de Chambourcy

01 39 65 23 63 mlchambourcy@orange.fr

