

Stressé(e) ?

Manque de confiance en toi ?

Problèmes de sommeil ?

Besoin de détente ?

La sophrologie peut t'aider !



Séances le mardi en alternance de 12h00 à 12h55 et de 12h30 à 13h25 en Salle B1 (avec deux groupes différents)

La sophrologie est une méthode de relaxation dans laquelle les séances alternent des moments de jeux, des moments « dynamiques » et des moments plus calmes de respiration.

Première séance mardi 14 septembre à 12h

Inscriptions auprès de Mme Fages. Nombre d'élèves limité à 12 par groupe.