

**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.**