



Découverte de la sophrologie avec une séance de relaxation

Jeudi 27 juin, de 18h30 à 20h

Séance de découverte **gratuite**, sur inscription avant le 26 juin 18h

Lieu : salle de motricité, à côté de la bibliothèque

La sophrologie relaxation propose un ensemble de techniques qui permettent :

- **Reconnexion** à l'instant présent
- **Apaisement**, relâchement des tensions du corps
- **Lâcher prise** à son environnement parasite pour éviter tout gaspillage d'énergie
- Trouver sa propre harmonie pour atteindre le **bien-être** dans son corps et son esprit
- Retrouver ses **ressources** énergétiques
- **Récupération** de la fatigue accumulée afin de retrouver sa vitalité

4 personnes minimum et 15 personnes maximum

Age minimum 15 ans

Nom :

Prénom :

Tél :

Adresse @ :