



SOPHROLOGIE

La sophrologie est un art de vivre accessible à tous qui permet de découvrir en soi des ressources et de poser un regard plus positif sur la vie.

Animatrice : Sandra MEUNIER, Académie de sophrologie CAYCEDIENNE PARIS XV

Tarif : 50 € les 10 séances

Séances : Jeudi à 17 h 30
(hors vacances scolaires)

Lieu : Centre Social de Oiseau le Petit

STRESS

CONFIANCE

EMOTIONS

BIEN-ETRE

SOMMEIL

DYNAMIQUE



Inscription et renseignements
auprès du Centre Social de Oiseau le Petit
02.33.82.19.20

Adhésion au Centre Social obligatoire
(validité du 1er janvier au 31 décembre)