



ATELIERS

BIEN ÊTRE AVEC LA SOPHROLOGIE

Maison des Associations d'Albigny sur Saône

Le samedi 21 mars 2020: “Respire”

Le samedi 4 avril 2020: “Relax...”

Le samedi 16 mai 2020: “Positive attitude”

Le samedi 6 juin 2020: “I feel good”

Le samedi 4 juillet 2020: “Version 2.0”

Les ateliers sont indépendants les uns des autres et peuvent être suivis ensemble ou séparément.

Exercices simples combinant respiration et mouvements doux.

Aucune restriction d'âge ou de condition physique.

Pas de tenue spécifique si ce n'est le respect de votre confort.

Horaire: 9h00 à 11h00

Tarif: 25 euros

Contact: Virginie Hatté sophrologue diplômée de l'Institut de Sophrologie Rhône Alpes
sophro2care@gmail.com 07 82 72 45 30

