

ALBIGNY GYM SOPHROLOGIE

SÉANCE DÉCOUVERTE GRATUITE

**le samedi 22 juin 2019 de 10h à 11h
Maison des associations**



**Venez découvrir la sophrologie, pour un esprit plus
clair dans un corps plus détendu.**

**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.
Renseignements et inscriptions auprès d'Albigny Gym au
06.80.96.65.67 ou au 07 82 72 45 30**