

Centre socioculturel Emile Romanet
04 76 72 80 14



Sophrologie

Séverine

Pédagogie du positif, apprentissage de la relaxation, développement de son potentiel.

La Sophrologie utilise des technique de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive.

Sa richesse est de disposer d'exercices statiques ou dynamiques qui répondent à vos besoins et vous permettent d'atteindre vos objectifs personnels et professionnels.

Se fait debout ou assis.

Horaires : jeudi de 19h à 20h30

Lieu : locaux enfance et jeunesse

