



SOPHROLOGIE RELAXATION

POUR LES SENIORS

*CYCLE DE 10
SÉANCES*

ATELIERS GRATUITS

AVEC LE SOUTIEN DE:



Cité des Sports

RUE VACLAV HAVEL
68170 RIXHEIM



CALENDRIER DES SEANCES: MARDI DE 09H30 À 11H30

- les 19 & 26 septembre 2023
- les 03 & 17 octobre 2023
- les 14 & 28 novembre 2023
- le 12 décembre 2023
- les 16 & 30 janvier 2024
- le 06 février 2024



POUR PARTICIPER GRATUITEMENT A L'ATELIER:

Inscrivez-vous (nombre de places limité):

- par mail: sophrologie@angelique-macnar.fr
- par téléphone: 03 89 81 49 95

LA SOPHROLOGIE, UN OUTIL POUR FETER VOS PRINTEMPS AVEC SERENITÉ!

- Apprendre à se détendre, à mieux gérer son stress
- Mieux connaître son schéma corporel
- Diminuer les pensées parasites
- Améliorer la qualité de son sommeil
- Renforcer son élan vital
- Développer la pleine conscience

