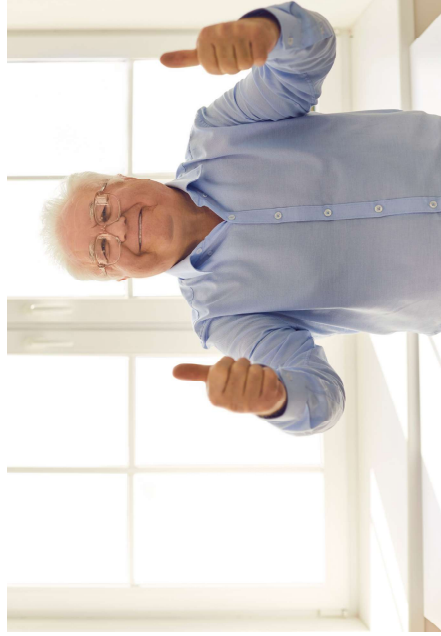


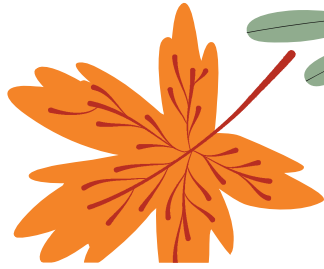


SOPHROLOGIE RELAXATION

POUR LES SENIORS

*CYCLE DE 10
SÉANCES*

ATELIERS GRATUITS



AVEC LE SOUTIEN DE:

(CCAS)
(Kingersheim)



Maison de la Citoyenneté

18 RUE DE RUELISHEIM
68260 KINGERSHEIM



CALENDRIER DES SEANCES: MERCREDI DE 09H00 À 11H00

- les 13, 20 & 27 mars 2024
- les 03, 10 & 17 avril 2024
- les 15 & 29 mai 2024
- les 12 & 26 juin 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

