

VENDREDI 10 FÉVRIER 2023

Un instant de bien être convivial autour d'une boisson. Des exercices simples, adaptés et essentiels à la santé. Mouvements légers, respiration, relaxation, rire

La sophrologie DIMINUE

- Le stress
- La fatigue
- Les angoisses du quotidien

La sophrologie APAISE

- les douleurs (maladies chroniques)
- les douleurs de blessures (chocs, traumatismes)
- au moment de se coucher
- les pensées négatives

La sophrologie DEVELOPPE

- La confiance en soi durant des moments difficiles
- l'estime de soi / l'image de soi
- La mémoire
- Les pensées positives
- la vitalité

DÉCOUVERTE SOPHROLOGIE DE 10H À 11H30



Malaussène
Bibliothèque

Inscription / Infos

06 49 60 20 47

Gratuit

Ouvert

à tous

