

Séances de sophrologie en groupe

Sophrologie *Adultes* *

Le *lundi* de 18h30 à 19h30 (Séance hebdo)

Les *samedis* 13 avril & 15 juin de 10h à 11h



Sophrologie *Ados* (14-18 ans) **

Préparation aux examens

Les *samedis* 16 mars & 25 mai de 11h à 12h

Sophro *Femmes enceintes* *

Les *samedis* 13 avril & 15 juin de 11h à 12h



Sophro *Parents-enfants* (5-10 ans) **

Les *samedis* 16 mars & 25 mai de 10h à 11h

Infos & Inscriptions auprès de *Nelly FARGE*, sophrologue

06 32 71 71 57 - masophrozen@gmail.com

www.facebook.com/masophrozenparnelly

<https://masophrozen.wixsite.com/accueil>



Ateliers proposés par les associations Sports et bien être pour tous et Ma Sophro Zen

Séances collectives sur St Symphorien de Lay

* salle de la mairie 1er étage ou ** salle de judo route de St Just

Places limitées - Pensez à vous inscrire