

**Ateliers**

# Sophrologie

## PRENDRE SOIN DE SOI

4 SÉANCES

## SE LIBERER DU STRESS AVEC LA SOPHROLOGIE

Des outils pour pratiquer le bien être  
Animées par Magali MILLANOLE,  
sophrologue

**LES VENDREDI**

**22, 29 mars 2024 et  
12 et 19 avril 2024  
de 14h30 à 16h00**

**Salle communale  
1 route de Lorris**

**45 270 BEAUCHAMPS SUR HUILLARD**



**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS**

**AUPRÈS DE STEPHANIE HERINCKX , ANIMATRICE MSA AU  
06.25.97.38.38**