

ATELIERS DE SOPHROLOGIE A VOID VACON

La sophrologie utilise des techniques accessibles par tous et permet un moment de détente et de mieux être. Son objectif est d'apprendre à gérer son stress, calmer ses angoisses et retrouver un sommeil réparateur.

Tous les 15 jours, les Jeudis de 18h45 à 20h.

Organisés par l'association « Sophro Voie », la cotisation à l'association est fixée à 15 euros et

le coût des ateliers est de 110 euros de septembre à juin 2022, soit un total de 125 euros pour l'année.

Contact : **06 76 15 74 48**

