

ATELIER GRATUIT SOPHROLOGIE

AVEC AGNÈS TASTET Diplômée de sophrologie à l'ISEBA de Bordeaux
Animatrice socio-culturelle

A 18h les jeudis:

20 10 OCT · 12 DÉC **20** 16 JAN · 13 MAR
24 21 NOV **25** 13 FÉV · 17 AVR

PÔLE SANTÉ DU SCCUC
13 RUE MONTAUZIER 16000 ANGOULÊME

La sophrologie c'est quoi ?

- Méthode de relaxation alliant
- exercices de respiration et mouvements corporels
 - Position assise ou debout
 - Sans matériel
 - A reproduire chez soi

Renseignements & Réservation

SMS 06 87 42 99 65

MAIL sophroat@gmail.com



Places limitées à 5 étudiants / séance