


INFORMATIONS

 ERSTEIN ESPACE HELIOS

 Début le mercredi 23 septembre 2026

 DURÉE : 01:30

Prix : **91.00 €**

PROFILS : Sophrologue

PRE REQUIS :

Aucun.

Ouvert à tous

MATERIEL :

Tenue confortable, tapis de sol et plaid.

CODE ACTIVITÉ : 11ER832

DESCRIPTION

Dans une ambiance chaleureuse et apaisante, venez prendre soin de vous grâce à la sophrologie.

Lors de ces séances de bien-être, vous découvrirez et vivrez des mouvements de sophrologie et de relaxation. Une bulle de douceur pour mieux vivre votre quotidien !



OBJECTIFS

Ces séances de sophrologie-relaxation vont vous permettre de :

- Découvrir la sophrologie
- Se détendre
- Évacuer le stress, les émotions trop lourdes, les tensions,...
- S'apporter bienveillance et sérénité
- Se recentrer

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	23-09-2026	19:00	01:30	
Mercredi	07-10-2026	19:00	01:30	
Mercredi	21-10-2026	19:00	01:30	
Mercredi	04-11-2026	19:00	01:30	
Mercredi	18-11-2026	19:00	01:30	
Mercredi	02-12-2026	19:00	01:30	
Mercredi	16-12-2026	19:00	01:30	