



INFORMATIONS



BRUMATH Patio des associations, cour du château



Début le samedi 07 mars 2020



DURÉE : 01:15

PROFILS :

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4BR379

Prix : **48.00 €**

DESCRIPTION

Votre organisme souffre et signale son mal-être ? Plus qu'une thérapie, la sophrologie est une vraie discipline de vie.

L'un des principes de la sophrologie est l'adaptabilité. Aussi, l'orientation de ces ateliers mensuels se veut simple et pratique. Nous laisserons de côté les grandes théories et les exercices longs. Des exercices à la portée de tous pour pour se libérer du stress, reprendre contact avec soi même, mieux gérer sa vie et s'ouvrir aux autres en toute sérénité.



OBJECTIFS

Mieux vivre dans un monde de plus en plus stressant

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	07-03-2020	09:30	01:15	Patio des associations, cour du château, 7 Rue Jacques Kable - 67170 BRUMATH
Samedi	14-03-2020	09:30	01:15	Patio des associations, cour du château, 7 Rue Jacques Kable - 67170 BRUMATH
Samedi	21-03-2020	09:30	01:15	Patio des associations, cour du château, 7 Rue Jacques Kable - 67170 BRUMATH
Samedi	28-03-2020	09:30	01:15	Patio des associations, cour du château, 7 Rue Jacques Kable - 67170 BRUMATH