



## INFORMATIONS



**SOUFFELWEYERSHEIM** Maison des associations -

Les cigognes



Début le jeudi 08 octobre 2020



**DURÉE** : 01:30

**Prix** : **5.00 €**

**PROFILS** : Sophrologue

**PRE REQUIS** :

Aucun

**MATERIEL** :

Cette séance ne nécessite ni matériel ni préparation.

**CODE ACTIVITÉ** : 5SO878

## DESCRIPTION

L'objectif de cette rencontre sera de présenter la sophrologie : ses fondements, les bénéfices que l'on peut en retirer, les publics auxquels elle s'adresse,... avec bien sûr, un temps d'échange autour de vos éventuelles questions.

Et, comme il n'y a rien de mieux que l'expérimentation, ceux qui le souhaitent effectueront un petit exercice.

## OBJECTIFS

Le but de cette rencontre est d'en savoir un peu plus sur la sophrologie et de goûter à un exercice très simple, afin d'avoir les éléments pour choisir de s'engager ou non, dans l'un ou les deux cycles proposés.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	08-10-2020	18:00	01:30	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim