

# Sophrologie - Séance des samedis



Les rendez-vous de la MLA - Atelier de relaxation

Technique de relaxation basée sur la respiration. La sophrologie agit sur le corps et sur le mental. Grâce à des exercices guidés, elle permet à chacun de mobiliser ses propres capacités et de chasser ses tensions.

**Les samedis de 9h30 à 11h :**

3 février, 16 mars, 6 avril, 4 mai, 1e juin

Infos pratiques

À partir de 18 ans

Réservation obligatoire par téléphone ou par mail à la maison des loisirs et des arts

Tarifs : 10 €

Date

Samedi 3 février, 09:30 - 10:30