



SOPHROLOGIE

DESCRIPTIF

La sophrologie, vous connaissez?

En fait, il s'agit d'un ensemble de techniques et d'outils concrets qui vous aident à mieux gérer au quotidien vos émotions, votre stress,...

Elle vous permet d'être plus serein(e), plus calme, plus détendu(e) pour aborder votre vie.

Lors de cet atelier, vous vous familiariserez avec les techniques de sophrologie. Nous vous apprendrons quelques techniques utiles lorsque vous vous trouvez dans des situations plus tendues.



INFORMATIONS PRATIQUES

LIEU : INTERIEUR ou DANS LE JARDIN
DUREE : 1h-1h30