

ATELIERS DE SOPHROLOGIE

ANIMES PAR CECILE VIGIER,
SOPHROLOGUE CERTIFIEE

1ère séance offerte,
venez essayer !
Début des cours le 18/03/25

PRENDRE SOIN DE SON CORPS
ET DE SON ESPRIT



RÉDUIRE STRESS, ANXIÉTÉ,
FATIGUE, DOULEURS

◆ Les 1er et 3e MARDI du mois à 19h ◆

site communal de Crain, salle d'évolution, 1er étage, accès par l'escalier extérieur

Découvrez les bienfaits de la sophrologie avec des ateliers en groupe adaptés à tous les niveaux. 15€/personne/séance.
Nombre de places limité, réservez dès maintenant !

07.66.28.74.13

cenaturelsophrologie@gmail.com