

Sophrologie

Techniques de relaxation et gestion du stress
Facile et accessibles à tous



4 ateliers
à destination des aidants



ST NICOLAS DE REDON

Salle périscolaire au RDC
Espace socio-culturel Pierre Etrillard
rue Tabago



- Apprendre à mieux respirer
- Décharger les tensions
- S'offrir un moment de ressourcement immédiat
- Remise en mouvement du corps avec douceur

De 14h30 à 15h30
Les mardis

- 8 et 22 avril
- 20 mai
- 10 juin

*Être bien avec soi
pour être bien
avec l'autre*



Sur inscription



ALFa Répit
02.40.66.94.58
contact@alfarepit.fr



Découvrez
notre site



Sophrologie

Techniques de relaxation et gestion du stress
Facile et accessibles à tous



4 ateliers
à destination des aidants



ST NICOLAS DE REDON

Salle périscolaire au RDC
Espace socio-culturel Pierre Etrillard
rue Tabago



- Apprendre à mieux respirer
- Décharger les tensions
- S'offrir un moment de ressourcement immédiat
- Remise en mouvement du corps avec douceur

De 14h30 à 15h30
Les mardis

- 8 et 22 avril
- 20 mai
- 10 juin

*Être bien avec soi
pour être bien
avec l'autre*



Sur inscription



ALFa Répit
02.40.66.94.58
contact@alfarepit.fr



Découvrez
notre site

