

Sophrologie

Écrit par Administrator - Mis à jour Jeudi, 20 Août 2020 05:06

Professeur salariée : Enza VILLETTI

Jour et horaire :

Le mercredi 20h00 à 21h15

Cotisation : 195 €.

Reprise : mercredi 23 septembre 2020

Sophrologie signifie « Etude de l'harmonie de la conscience ». La sophrologie est une méthode d'éveil qui vise à renforcer l'équilibre entre le corps et l'esprit.

Cette rencontre est possible grâce à des exercices de respiration, des mouvements simples du corps, de la relaxation, de la méditation.

Sophrologie

Écrit par Administrator - Mis à jour Jeudi, 20 Août 2020 05:06

Nombre de participants minimum 12 et maximum 15