

PREPARATION AUX EXAMENS AVEC LA SOPHROLOGIE



Le mercredi 15h30-16h30

Cycle de 6 seances

27/03 3,10,17/04 15,22/05

Maison de la vie associative

LA méthode qui permet de gerer les etats de stress.

A l'aide d'exercices de respiration, de relaxation, de techniques corporelles et de visualisations,

tu vas enfin **reprendre le contrôle de toi-même,**

te sentir calme, rassuré, confiant, motivé !

Tarif : 50€

Renseignements et inscriptions : 06.20.03.32.70

