



Sophrologie ludique

Adultes 16 ans et plus

Ateliers à thème 2022-2023

+ Détente et lâcher-prise ... le kit du bonheur

25 nov – 02 déc - 20 janv

- Apprendre à se détendre et à prendre du recul
- Comment alléger sa charge mentale ?
- Le kit du bonheur : chimie et équilibre de vie

+ Améliorer son sommeil

27 janv – 17 mars – 24 mars

- Comprendre les mécanismes du sommeil
- Expérimenter des techniques simples de récupération
- Des outils pour améliorer son sommeil

Trois vendredis par atelier de 18h45 à 20h00

Salle La Ferme (face à la mairie de Longvilliers)

*54 € * ou 37 € si inscrit.e en sophro à l'année*

** Ajouter l'adhésion à Union (Enfants = 5€ Adultes=10€)*

Inscription auprès de la sophrologue

par mail : jocarpentier@free.fr

Infos complémentaires par tél au 06 89 39 03 47

Paiement en ligne page d'accueil du site de l'Union

www.union-rochefort-longvilliers.fr

