

Sophrologie ludique



Nouveau

Enfants
Adolescents
Adultes

Calendrier des Stages et Ateliers à thème 2022-2023

✚ **Apprendre à maîtriser son Attention**

Enfants 5 à 11 ans 1h30 par jour 90 euros *
Du mardi 02 au samedi 05 novembre 2022 (Toussaint)
de 10h à 11h30 Salle à confirmer

✚ **Détente et lâcher-prise Le kit du bonheur**

25 nov– 02 déc – 20 janv durée 1h15
Adultes 16 ans et plus
Vendredi de 18h45 à 20h00 Salle à confirmer
54 euros * (37 euros si déjà inscrit.e à l'année)

✚ **Améliorer son sommeil**

27 janv – 17 mars– 24 mars durée 1h15
Adultes 16 ans et plus
Vendredi de 18h45 à 20h00 Salle à confirmer
54 euros * (37 euros si déjà inscrit.e à l'année)

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

