



Sophrologie



Description

La sophrologie est un ensemble de techniques inspirées autant de l'orient, que de l'occident, qui permettent d'acquérir une meilleure connaissance de Soi. Apprentissage, d'un équilibre entre ses émotions, ses pensées et les réactions de son corps, pour libérer les tensions autant physiques que mentales. Pascale est présente pour vous accompagner vers un mieux-être.

Public Concerné

Adultes

Tarif

Adhésion au C.S.C. 10 € + 225 € (30 séances)

Equipement nécessaire

On enlève ses chaussures,
prévoir paire de chaussettes ou petits chaussons

Horaires et périodicité

Jeudi de 18h00 à 19h00

Lieu

3ème étage du Centre SocioCultuel, Nueil-Les-Aubiers

Centre SocioCultuel de Nueil-Les-Aubiers ■ Membre de la Fédération des Centres Sociaux et SocioCulturels de France

8 place de la Girainerie ■ 79250 Nueil-Les-Aubiers ■ 05 49 65 42 10 ■ accueil.nueillaubiers@csc79.org ■ nueillaubiers.csc79.org

