

ATELIER

SOPHROLOGIE

2022/2023



Christèle Rakotondrainy
Sophrologue

Atelier d'1h30 en 3 parties :

- Un temps d'échange pour les questions, les postures à exercer, des demandes particulières
- Des techniques clés
- Un temps de partage sur les ressentis

La sophrologie est un « entraînement du corps et de l'esprit pour développer la sérénité et le mieux être ».

Cette méthode permet, grâce à l'alliance du sophrologue et des participants, la mise en lumière des capacités de ces derniers à améliorer leur santé physique et psychique.

Dates

9 ateliers - 1 jeudi par mois de 14h30 à 16h
de septembre à mai

- Jeudi 29 sept. 2022
- Jeudi 20 oct. 2022
- Jeudi 24 nov. 2022
- Jeudi 15 déc. 2022
- Jeudi 19 janv. 2023
- Jeudi 16 févr. 2023
- Jeudi 16 mars 2023
- Jeudi 20 avril 2023
- Jeudi 25 mai 2023

Tarifs

Adhésion - 15 euros

Rungis

- 26 ans | 38 euros
+ 26 ans | 41 euros

Hors Rungis

- 26 ans | 46 euros
+ 26 ans | 55 euros

LES PARASOLS
MAISON POUR TOUS
DE RUNGIS

1, place du Général de Gaulle · 94150 RUNGIS
maisonpourtous@lesparasols-rungis.fr
Renseignements : 01 46 86 64 84
www.lesparasols-rungis.fr