

Séance de sophrologie et réunion d'information ouverte à tous :

Mercredi 14 septembre, de 19h45 à 20h45, Le Belvédère, 5 place de l'église, Orgères.

La sophrologie se constitue d'un ensemble de techniques : techniques de relaxation, de prise de conscience du corps, de respiration, de visualisation.

Elle permet à chacun de développer de meilleures possibilités d'adaptation aux situations de la vie quotidienne, autant personnelle que professionnelle.

Elle contribue notamment à une meilleure gestion de ses émotions, du stress, à l'amélioration de la qualité du sommeil, de la concentration, à la dynamisation de la confiance en soi.

Le sophrologue guide l'apprentissage des techniques qui peuvent ensuite être utilisées de façon autonome par chacun dans sa vie quotidienne.

Horaires 2016/2017. Initiés : mercredi 19.45 à 20.45 - Débutants : mercredi 20.45 à 21.45. 2 séances d'essai

Inscription 27 séances : adultes : 170 euros - Jeunes (25 ans et moins) et chômeurs : 140 euros.

Non Orgérois : 179 euros

Contact et réservation : sophrologieorgeres@gmail.com.