

SOPHROLOGIE

La Sophrologie permet la Relaxation et la Gestion du Stress pour :

- Retrouver un sommeil réparateur,
- Apprendre à mieux respirer,
- Mieux se connaître et accroître sa confiance en soi,
- Mieux connaître son corps, l'écouter.



Horaires : Reprise des activités le lundi 16 Septembre
Lundi : 17h30-18h30

Tarif : 280 € pour l'année + 20 € de cotisation à la J.S.A.
30 cours dans l'année

Facilités de paiement pour les demandeurs d'emploi, les emplois aidés, les seniors.
Un règlement en plusieurs fois est possible.

Contact :

- Virginie Monceaux : 06.10.05.59.66
- Séverine Bazile : 06.24.27.80.00



Pratique de l'activité dans les locaux de la JSA Omnisports
Stade Georges Garnier - Allée André Legendre
02.43.21.23.84 - j.s.a.omnisport@gmail.com