



SOPHROLOGIE

Lâcher prise
avec la sophrologie

un moment pour se poser,
se relaxer et rebondir

Professeur/Animateur

Valérie SAEZ

09 52 30 07 82

06 11 09 61 11

saezvalerie@gmail.com

Séances collectives

Les vendredis, de 19h30 à 21h :

- ✓ 23 et 30 septembre
- ✓ 7 et 14 octobre
- ✓ 4, 18 et 25 novembre
- ✓ 9 et 16 décembre

Les samedis, de 11h30 à 12h45 :

- ✓ 24 septembre
- ✓ 1, 8 et 15 octobre
- ✓ 5, 19 et 26 novembre
- ✓ 10 et 17 décembre

Lieu : 3 Parc de Diane, rez-de-chaussée droite

Renseignements et inscriptions

www.association-lesablier.fr