



DES LOISIRS AU PARC DE DIANE !

# SOPHROLOGIE

Lâcher prise  
avec la sophrologie

un moment pour se poser,  
se relaxer et rebondir

## Professeur/Animateur

Valérie SAEZ

Sophrologue Praticienne

09 52 30 07 82

06 11 09 61 11

[saezvalerie@gmail.com](mailto:saezvalerie@gmail.com)

## Séances collectives

Les vendredis, de 19h30 à 20h45 :

- ✓ 12, 19 et 26 janvier
- ✓ 2, 9 et 16 février
- ✓ 9, 23 et 30 mars

Les samedis, de 11h à 12h15 :

- ✓ 13, 20 et 27 janvier
- ✓ 3 et 17 février
- ✓ 10, 17, 24 et 31 mars

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