



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 samedis, de 11h à 12h15 :

- ✓ 5 et 19 octobre
- ✓ 9, 16, 23 et 30 novembre
- ✓ 7, 14 et 21 décembre

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

**Renseignements et inscriptions**

[www.association-lesablier.fr](http://www.association-lesablier.fr)