



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

Séances collectives

Les samedis, de 11h à 12h15 :

- ✓ 3, 10 et 17 octobre
- ✓ 7, 14, 21 et 28 novembre
- ✓ 12 et 19 décembre

Les mercredis, de 20h45 à 22h :

- ✓ 7 et 14 octobre
- ✓ 4, 11, 18 et 25 novembre
- ✓ 2, 9 et 16 décembre

Lieu : 3 Parc de Diane, rez-de-chaussée à droite ou en visioconférence sur Zoom si de nouvelles directives gouvernementales liées à la Covid-19 interdisent la pratique collective en salle.

Renseignements et inscriptions

www.association-lesablier.fr