

Jeu. 24 oct. | Sophrologie : Sophro' ludique

Atelier de Sophro Ludique : Joie et Bien-être à Travers le Jeu

Venez découvrir un atelier de sophro ludique, où la sophrologie rencontre le jeu pour un moment de détente et de plaisir ! Découvrez des techniques simples de relaxation et de gestion du stress à travers des activités amusantes. Accessible à tous, cet atelier est une invitation à explorer le bien-être de manière ludique et conviviale.

Horaires

Jeudi 24 octobre

- 18 h à 20 h -

Animatrice

Valérie
sophrologue

Tarif

BENOIT, 22 € / 15 € (adhérent)

Billetterie à l'accueil ou
sur le site de la MJC