



## SOPHROLOGIE

**La sophrologie est une technique de développement personnel. La sophrologie est une pratique qui utilise des techniques simples. Elle apporte des outils permettant à l'individu de trouver son équilibre dans l'harmonie du corps et du mental.**

**L'entraînement régulier permet à chacun de renforcer son équilibre général, de gérer son stress pour évoluer vers une meilleure confiance en soi.**

**Cette activité est accessible à tous.**



**Horaires** Lundi, Mardi et Jeudi de 19H00 à 20H00  
Mardi de 14H30 à 15H30

*A partir de mi-septembre et jusqu'en juin, salles maison des associations et Salle polyvalente école Louis Pergaud  
(Interruption des cours durant les congés scolaires)*

**Renseignements** ALPAC : [contact@alpacnantes.net](mailto:contact@alpacnantes.net) ☎ 02 40 25 21 38

**1 enveloppe timbrée à fournir à l'inscription**

**Cotisation annuelle**

Pour 1 heure par semaine 188€

*Inscriptions au forum le samedi 9 septembre (voir conditions en début de livret)*