



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 du 12 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 ☎ 02 40 25 21 38

Inscriptions et informations au forum le samedi 3 septembre (voir début du livret)

Certificat médical de moins de 3 mois et 1 enveloppe timbrée à fournir à l'inscription

Cotisation annuelle

Pour 1 heure par semaine 187€