

Atelier gérer le stress et la pression au quotidien avec la sophrologie



Vous souhaitez

- *Comprendre les mécanismes du stress-*
- *apprendre des techniques simples -*
- *vous accorder un moment de bien-être -*

Atelier pratique de 2 heures
pour adultes et adolescents
(limité à 10 personnes)

Séances individuelles sur RDV

