

*La sophrologie ...
Un nouvel envol
Un nouveau souffle de vie*



Séance de SOPHROLOGIE à St Julien de Coppel

La sophrologie est une méthode de **relaxation** qui allie techniques de respiration, relaxation musculaire et détente mentale.



Venez **vous détendre** et accéder à un **moment de bien-être** pour vous-même :

**TOUS LES MARDI à partir du 11 septembre
18h30 – 19h30**

Première séance d'essai gratuite

Inscriptions et Renseignements au :

06 99 94 22 51