

SOPHROLOGIE

La Sophrologie est une technique permettant d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité. Elle peut être utilisée comme technique thérapeutique ou vécue comme philosophie de vie

A partir de Septembre 2017 à St Nicolas de la Taille

En groupe de 8 à 10 personnes dans l'Accueil, la Bienveillance & le Respect de chacun

