



ATELIERS BIEN-ETRE A LEMPAUT ET DAMIATTE

**SEANCES COLLECTIVES DE
SOPHROLOGIE-MEDITATION**

Les mardis de 19h à 20h

Les samedis de 9h à 10h

Séance d'essai à 5 euros

La sophrologie est une méthode efficace qui permet de : détendre les tensions corporelles, gérer le stress et les émotions, mieux dormir, renforcer la confiance en soi...

INFOS : CÉLINE ARSUFFI : 06 19 40 20 67

WWW.CELINE-SOPHRO.FR