

SOPHROLOGIE

Techniques de relaxation,
respiration et visualisation
positive



LES LUNDIS APRES-MIDI À CASTELMAUROU

2 ateliers différents :

- initiation de 14h à 15h ;
- suivi de 15h15 à 16h15

**SÉANCES
GRATUITES**

Dates des Séances:

- 17 février 2025
- 3, 10, 17, 24 et 31 mars 2025
- 7, 14 et 28 avril 2025
- 5, 12, 19 et 26 mai 2025
- 3, 16, 23 et 30 juin 2025

Lieu des séances :

Alpha B
(Médiathèque)
1 route de Lapeyrouse
31180 Castelmaurou



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

AUPRES DE L'AFC

☎ 05 61 84 30 69

✉ prevention@afc31.fr