



Besoin de vous relaxer, de vous déstresser, besoin de moments de douceur et de bien-être, ou simplement de vous retrouver en groupe pour un moment de calme et de détente, venez participer à notre atelier sophrologie, animé par Sophrodate.

Cet atelier, basé sur des techniques de relaxation, vous permettra d'améliorer votre quotidien. Vous serez pris en charge pour une sophrologue qui vous accompagnera au travers d'exercices simples en adéquation avec vos capacités.

Ces ateliers hebdomadaires permettront de se retrouver ensemble, de partager et surtout de passer des moments ponctués de plaisir et de rires.