

NOUVEAU



L'AMICALE DE VILLERS CENTRE

VOUS PROPOSE
UNE **NOUVELLE ACTIVITÉ**
POUR LA SAISON **2019/2020**

SÉANCES DE SOPHROLOGIE

Le lundi de 19h00 à 20h00

- 2 rue du Haut de la Taye
54600 VILLERS LÈS NANCY
- Inscription sur place : 150 € pour l'année

VENEZ ESSAYER GRATUITEMENT
CETTE PRATIQUE LORS DE LA PREMIÈRE
SÉANCE « DÉCOUVERTE »
LE **16 SEPTEMBRE 2019**

La sophrologie est une méthode psychocorporelle basée sur la respiration, la détente, les mouvements du corps, la concentration...

Sa pratique régulière permet :

- D'apprendre à relâcher les tensions
- De gérer ses émotions et son stress
- D'améliorer son sommeil
- De développer sa concentration
- D'agir sur la confiance en soi...

La sophrologie est accessible à tous et ne nécessite pas de tenue particulière.

Séances dispensées par une sophrologue certifiée.

Contact et Renseignements : 06 29 01 86 41