

COURS DE SOPHROLOGIE

CHALMAZEL



A partir du 17 Sept 2026



18h



Salle des associations



Inscription soit à la thématique
80 € les 8 séances

Matériel : Se munir, d'un tapis de sol, d'un plaid et d'un oreiller

Inscription à l'année : 32 cours --> 270 €
(possibilité d'échelonner votre règlement en 3 fois)
Pas de cours durant les vacances scolaires

**Séances mises en place pour un
groupe de 5 personnes minimum**

Thématiques abordées : 17-09-2026 : Gestion du stress // 26-11-2026 : sophro et sommeil //
4-02-2027 : travail sur les émotions // 13-05-2027 : sophro nature

Sur réservation obligatoire :
Laëtitia Massacrier : 06 67 87 25 18
laetitia.massacrier@hotmail.com
Sur les réseaux en message privé

