



# Séance découverte de Sophrologie

Animée par Christine RENAUDIN, affiliée à la Fédération Française de Sophrologie depuis 2002

Retrouver  
Equilibre & Sérénité  
en allant à la rencontre de soi

EXERCICES DE  
RESPIRATION

DÉTENTE  
PROFONDE

VISUALISATIONS  
POSITIVES

## DATE & HORAIRES

LE LUNDI 28 AVRIL  
DE 20H À 22H00

## LIEU

SALLE DU MOUSSEAU  
RUE DU MOUSSEAU  
LES ULMES

## TARIF & INSCRIPTION

TARIF LIBRE  
(8 PLACES)  
INSCRIPTIONS PAR TEL  
06 83 45 79 84

