

Stage Bien-être

Découverte de la sophrologie



du jeudi 31 janvier au jeudi 4 avril
de 15h à 16h30 au Tauzin

Sur réservation - Gratuit



Le Tauzin
Maison de Quartier - Centre Social

50 rue du Tauzin 33000 Bordeaux
05 56 99 55 10 - contact@letauzin.com
www.letauzin.com - facebook.com/letauzin

Bon à savoir...

La sophrologie est une méthode de relaxation qui permet de transformer nos angoisses et nos phobies en pensées positives. Elle nous aide également à retrouver calme et sérénité dans les moments de stress.

Avec Christiane, sophrologue, et Sophie, venez découvrir cette pratique qui rendra votre quotidien plus serein !

Huit séances sont au programme. Pour une bonne pratique de la sophrologie, l'idéal est de participer à chacune d'entre elle.

Attention : le stage sera interrompu durant les vacances scolaires, soit les jeudis 21 et 28 février.

Stage réservé aux adultes - Gratuit

A noter...

Avec notre programme de la PARENThèse vous pouvez faire de nombreuses activités : ateliers, sorties, animations...

Pour + de détails, RDV sur notre site Internet :

www.letaubin.com

ou RDV à l'accueil pour récupérer le programme complet de la PARENThèse !