

ATELIERS BIEN ÊTRE AVEC LA SOPHROLOGIE

“RESPIRE”

le samedi 21 mars de 9h00 à 11h00

Maison des Associations

Albigny sur Saône



**Besoin de vous aérer, de prendre une bouffée
d'oxygène ?**

Venez respirer, car le souffle c'est la vie!

Exercices simples combinant respiration et mouvements doux.

Aucune restriction d'âge ou de condition physique.

Pas de tenue spécifique si ce n'est le respect de votre confort.

Tarif: 25€ à régler sur place

Sur inscription (nombre de places limité)

sophro2care@gmail.com

07 82 72 45 30

