

Atelier Sophrologie : Un temps pour soi, accessible à tous

Samedi 25 octobre, dès 17 heures

Samedi 25 octobre, dans le cadre des ateliers de sensibilisation aux handicaps, cet atelier de sophrologie vous invite à faire une pause, à vous reconnecter à l'essentiel : votre souffle, votre corps, vos sensations.



Un moment de détente profonde, de relaxation et de bien-être, loin du stress et des contraintes du quotidien.

- Respirez, relâchez les tensions
- Apprenez à accueillir vos émotions en douceur
- Un espace inclusif, ouvert à toutes et tous, où chacun avance à son rythme

Par des exercices simples et accessibles, découvrez comment la sophrologie peut vous aider à cultiver la sérénité, renforcer la confiance en soi, et apaiser l'esprit... dans le respect des différences de chacun.

Coordonnées

Estaminet Café
Place du 19 mars 1962
78 114
Magny les Hameaux
Infos pratiques

Estaminet Café

Gratuit

Réservations obligatoires à l'accueil du Centre social

Contact

Centre social Albert Schweitzer

centre.social@magny-les-hameaux.fr

01 30 52 22 00