Atelier Sophrologie & Coaching : Libérez-vous de l'Anxiété



Vous arrive-t-il de vous sentir submergé par l'anxiété, l'angoisse ou des peurs qui freinent votre quotidien ?

Offrez-vous une parenthèse de douceur et d'outils concrets lors d'un atelier thématique dédié aux adultes, le mardi 24 février, de 9h à 12h, à la Maison des Associations (salle BESPLAS).

Co-animé par l’approche de la Sophrologie et du Coaching, cet atelier est conçu pour vous aider à transformer votre stress en sérénité.

Pensez à votre tapis de gym.

Infos pratiques

Tarif : 30€

Sur inscription

Contact

Delphine BERTRAND

06 62 03 76 28

delphinebertrand.sophro@gmail.com