

Sophrologie et Méditation

Samedi 10 Mars de 14h à 16h
à l'espace Chloro'Feel

L'inspiration orientale comme point commun à la sophrologie et la méditation

Durant ce stage d'initiation, nous aborderons :

- le travail sur la concentration
- le lien corps-esprit
- l'accueil sans jugement
- la respiration

Inscriptions avant le 1er mars au 06.28.03.50.19

Tarif : 25€

