



Les ateliers Sophro du samedi

**Le samedi 3 Novembre 2018
de 14h à 17h30-17h45 :**

Mieux gérer le stress

- Une partie théorique : Comprendre le fonctionnement du stress
- Une partie pratique : Acquérir les outils pour le surmonter

Avec la participation pendant l'atelier de Nadine Desmonts, masseuse bien-être pour une découverte du "Massage Eshétique Visage Japonais Anti-Stress"

**Inscriptions avant le 20 octobre 2018 (8 à 10 pers. max pour faciliter les échanges)
au 06.28.03.50.19 ou aldupuis@hotmail.fr
Tarif : 55€**