



# Chloro'feel

un univers de bien-être

est. 2017

3b rue Edmond Mailloux, le Vaudreuil

## Atelier Sophrologie

« Apprendre à mieux gérer son stress ».



Au quotidien, des techniques de relaxation dynamique et de visualisation vous seront utiles pour gérer ponctuellement les manifestations du stress.

En pratiquant régulièrement, vous apprendrez à diminuer l'intensité des signes négatifs du stress.

17€

**Mardi 04 Décembre**  
**de 18H30 à 19H45**  
(cours adulte)

***Avec Cathy Jublanc-Ducarpe***

***Informations et inscriptions au 07 67 25 75 98***