

PRÉPARE TON BREVET

Grâce à la sophrologie, la relaxation et le yoga, découvre des techniques anti-stress et outils pour améliorer ta concentration, développer ta mémorisation et avoir confiance en toi

Dates des ateliers

Samedi 31 mai - 14h30 à 16h

Samedi 7 juin - 14h30 à 16h

Samedi 14 juin - 14h30 à 16h

Mercredi 25 juin - 17h à 18h

Possibilité de participer à un ou plusieurs ateliers

Tarif : 15 euros par atelier



Centre socio-culturel Houdard
Chateauneuf-en-Thymerais

+ d'info et inscription

06 77 68 89 67

julie.sophrologue28@gmail.com

Julie Sophrologue

Association Shanti Yoga