

L'AMSAM vous propose un atelier

SOPHROLOGIE

Renforcer la
confiance en soi

Améliorer
le bien-être

Des techniques de relaxation
et de respiration pour
réduire le stress

Atelier
gratuit

Transport gratuit*
*sous conditions

BAZOUCHES-ET-SAINT-THIBAUT

Salle polyvalente
2 place Charles Houssel

**Les lundis**

**14h30
-
16h**

26 octobre 2026

2, 9, 16, 23 et 30 novembre 2026

7 et 14 décembre 2026

Inscriptions 



03 65 95 86 34



prevention@amsam.net