

# Atelier sophrologie : Développer sa capacité à lâcher prise

Dimanche 19 mars, 11 heures

**Dimanche 19 mars, 11 heures**, Zic en Herbe pour invite à participer à un atelier sophrologie pour apprendre à "Développer sa capacité à lâcher prise".



Zic en Herbe propose son 3ème atelier mensuel de sophrologie à destination des musiciens.

Cependant **ces ateliers sont ouverts à tous et il n'est pas nécessaire d'être adhérent pour y participer.**

Les deux premières séances de janvier et février avaient pour thème : "Se libérer des tensions physiques et mentales" et "Optimiser l'utilisation de sa respiration"

Le thème de la 3ème séance sera "Développer sa capacité à lâcher prise".

## Coordonnées

Pôle musical et associatif Blaise Pascal  
23 Rue des Ecoles Jean Baudin  
Auditorium  
78114  
Magny-les-Hameaux  
Infos pratiques

**Inscription auprès de Muriel BROUQUIER**

**Mail : [mbrouquier@free.fr](mailto:mbrouquier@free.fr)**

**Tel : 06 10 21 13 03.**

L'inscription n'est pas obligatoire.  
Vous pouvez vous présenter directement à la séance.

Prix de la séance : 10€

Le règlement se fait sur place auprès de Muriel en espèces ou chèque bancaire à l'ordre de Zic en Herbe. Les chèques vacances d'une valeur de 10 € sont acceptés.

Documents

[Flyer Sophrologie - Zic en Herbe](#)

Liens utiles

[Zic en Herbe](#)

Contact

**Muriel BROUQUIER - [mbrouquier@free.fr](mailto:mbrouquier@free.fr) - Tél. : 06 10 21 13 03.**