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

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 - Tél. : 06 10 21 13 03.