Séances de sophrologie avec Zic en Herbe

Intéressez par des séances de sophrologie? Découvrez les thèmes proposés sur l'année 2024. Des séances de sophrologie proposées par Muriel Brouquier.



Ces séances sont animées par Muriel Brouquier, sophrologue professionnelle et professeur de chant à Zic en Herbe.

- 21 janvier : Apprendre à mieux respirer, pour se dynamiser ou s'apaiser
- 4 février: Accroître le lâcher-prise
- 3 mars : Améliorer son sommeil
- 24 mars : Développer sa concentration et sa mémoire
- 28 avril : Renforcer la confiance en soi
- 26 mai : Préparer une représentation ou tout autre événement important
- 23 juin : Booster sa créativité

Pour rappel, **cet atelier s'adresse à tous**. **Vous pouvez venir avec parents et/ou amis, il n'est pas obligatoire d'être adhérent à l'association Zic en Herbe pour participer.**

Infos pratiques

L'inscription n'est pas obligatoire, mais plutôt conseillée afin que notre animatrice, Muriel, puisse s'organiser au mieux.

Le prix de la séance est de 10 €.

Le règlement se fait sur place (espèces, chèques bancaires ou chèques vacances)

Documents
Flyer_Sophrologie_Zic_en_Herbe_2024.pdf
Liens utiles
Séances Sophrologie - Zic en Herbe
Contact

Pour l'inscription, ou des renseignements complémentaires, veuillez vous rendre sur la page de notre site :

https://www.zic-en-herbe.fr/atelier-de-sophrologie/