Séance de sophrologie / Zic en Herbe

Dimanche 30 novembre 2025

Une nouvelle séance de sophrologie vous est proposée par l'association musicale Zic en Herbe le **dimanche 30 novembre 2025** au Pôle Musical Blaise Pascal, de 11h00 à 12h30 *(salle Myriam Makeba)*.



Le thème de cette séance est : « **apprendre à mieux respirer** », pour améliorer son jeu, et se calmer ou se dynamiser dans la vie.

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.

Coordonnées

Pôle Musical et Associatif Blaise Pascal
23 rue des écoles Jean Baudin
78114
Magny-les-Hameaux
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 euros**.

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

Liens utiles
Site de l'association musicale 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/