

# Séance de sophrologie / Zic en Herbe

Dimanche 21 janvier, dès 11 heures

Une nouvelle **séance de sophrologie** vous est proposée par l'association musicale **Zic en Herbe** le **dimanche 21 janvier** au Pôle Blaise Pascal, de 11h00 à 12h30 (*salle Myriam Makeba*).



Le thème de cette séance est : « **apprendre à mieux respirer, pour se dynamiser ou s'apaiser** ».

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.

Bonne semaine, et à bientôt !

L'équipe de Zic en Herbe

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*)

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 suivante :

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