

# Sophrologie adulte

Les mardis de 19 heures à 20 heures

Offrez-vous un moment de "paix intérieure" les **mardis de 19 heures à 20 heures** : état de calme, de tranquillité mentale et physique.



Découvrez la sophrologie avec Stéphanie Delalande, une méthode douce et accessible pour mieux gérer le stress, renforcer votre bien-être et retrouver un équilibre intérieur.

## Coordonnées

Centre social Albert Schweitzer  
Place du 19 mars 1962  
78114  
Magny-les-Hameaux  
Infos pratiques

***Renseignements, Inscriptions et paiements au mois (suivant le quotient familial) auprès du Centre Social Albert Schweitzer***

***Place du 19 mars 1962***

***01.30.52.22.00***

***[centre.social@magny-les-hameaux.fr](mailto:centre.social@magny-les-hameaux.fr)***

Contact

***Centre Social Albert Schweitzer • place du 19 mars 1962***

***78114 Magny-les-Hameaux***

***01.30.52.22.00***

***[centre.social@magny-les-hameaux.fr](mailto:centre.social@magny-les-hameaux.fr)***