

Sophrologie et Meditation

Écrit par Administrator - Mis à jour Jeudi, 26 Août 2021 18:12

Professeur salariée : Enza VILLETTI

Jour et horaire :

Le mercredi 20h15 à 21h30

Cotisation : 195 €.

Reprise : mercredi 22 septembre 2021

La sophrologie invite à découvrir notre corps en proposant des exercices de respiration, des mouvements simples, des techniques spécifiques, des visualisations, de la méditation.

Elle s'inscrit dans l'ici et maintenant, sans jugement. Chaque expérience est renouvelée comme si c'était la première fois. Sa pratique régulière permet de calmer le mental, de retrouver un équilibre plus harmonieux : corps, cœur, esprit. Elle favorise une adaptation aux conditions de

Sophrologie et Meditation

Écrit par Administrator - Mis à jour Jeudi, 26 Août 2021 18:12

vie actuelles.

Nombre de participants minimum 12 et maximum 15