Détendez-vous lors de l'atelier Sophrologie avec Séverine Berthier

Exercices simples de respiration/mouvements du corps - Détente corporelle, évacuation des tensions apport d'énergie…

2 séances par mois, l'après midi
(voir agenda)

6 personnes maximum avec un masque
Participation : 2€ par séance
Inscription obligatoire

.