

Sophrologie

Atelier Sophrologie



CIAS
Armagnac
Adour

Centre Intercommunal de Culture et de Sport

**LES VENDREDIS
UNE SEMAINE SUR DEUX
DE 10H00 À 12H00**

DANS LES LOCAUX DU CIAS DE RISCLE

ATELIERS GRATUITS



**RENSEIGNEMENTS ET
INSCRIPTIONS AU**

05.62.69.82.21 OU AU 05.62.69.72.21

La sophrologie c'est quoi ?

**Une méthode
pour votre bien-être**

Gestion du stress et des émotions

Amélioration du sommeil

Renforcement de la confiance en soi