

ATELIERS MÉDITATION & SOPHROLOGIE

Chaque jeudi
secteur Piré-Chancé



PROSPECTIVES

Agir pour la qualité de vie



MÉDITATION

le matin

7h30 - 8h

Une séance de méditation de pleine conscience, pour tous ceux qui souhaitent démarrer leur journée dans la sérénité.



SOPHROLOGIE

le soir

19h - 20h

Sophrologie et relaxations dynamiques en cours collectifs pour finir la journée en douceur.

**Ces ateliers son accessibles à tous,
adaptés aux débutants comme aux confirmés !**

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

Raphaëlle Hermellin, médiatrice | 06 59 02 70 91

Enseignant : Silvain Gaudissant | 06 18 39 78 49



www.asso-prospectives.fr



associationprospectives@gmail.com



Facebook / Prospectives



06 59 02 70 91