

**SOPHRO**  
15 - 20 ANS

# ATTEINDRE SES OBJECTIFS

PERSONNELS, SCOLAIRES, ARTISTIQUES OU  
SPORTIFS. VIENS ET PRENDS CE TEMPS POUR :

1. DÉCOUVRIR ET RENFORCER L'EQUILIBRE ENTRE CORPS ET MENTAL,
1. RECONNAÎTRE ET GÉRER TON STRESS,
2. DÉVELOPPER TON ATTENTION ET TA CONCENTRATION,
3. MAXIMISER TES POINTS FORTS.

JEUDI DE 13H À 14H



À 1 MN METRO M2  
DÉLICES & BUS 25

INFIRMIÈRE - SOPHROLOGUE ASSP

