



AIDE aux AIDANTS

La Sophrologie : une technique pour se ressourcer et gérer son stress.

Séance de sensibilisation à la sophrologie animée par Mme Weiller, diplômée en sophrologie.

Echanges sur la thématique, suivis par des exercices pratiques.

Vendredi 17 novembre 2017

De 14h00 à 16h00

Au centre culturel de Hoerd

1 rue de la République

Informations complémentaires :

Tél. 03 68 33 83 79

Tél. 03 69 20 75 92