

du 13 septembre 2023
de 19h00 à 20h00,
association ALC salle de la
mairie à Plémet



Pour tout renseignement et réservation:
alexandracoirier.sophrologue@gmail.com

s'autoriser à
relâcher, ralentir



découvrir les
techniques clés de la
sophrologie



s'apporter
bienveillance et
gratitude



poser un autre regard
sur les êtres et les
choses

