

UN BON SOMMEIL GRACE A LA SOPHROLOGIE ²¹⁷

Sandrine BUATOIS

Atelier



Mardi 18 mars 2025



De 9 h à 12 h



Université populaire



21 €



Accompagnateur.trice : Edwige CANESTRARI
06 82 60 79 58



Inscription à l'activité sur notre site internet ou lors des permanences

PRÉSENTATION DE L'ATELIER

La séance de 3 h sera découpée en une partie théorique et une partie pratique.

ORGANISATION PRATIQUE

Pour la pratique, quelques fournitures sont nécessaires :

- **un tapis mousse, un coussin, un plaid.**

Une **tenue confortable** est recommandée.

