



Un temps
de pause

SOPHROLOGIE

Santé et Bien-être Seniors

Les séances commenceront le **mardi 13 septembre 2022**
à la Maison Pour Tous de **11H00 à 12H00**.

Tarif : 30 euros le trimestre.

Vous vous engagez à participer à chaque séance. Chaque trimestre commencé est dû. Aucune déduction ne sera faite en cas d'absence.

Les séances non effectuées seront remboursées uniquement sur présentation d'un justificatif médical.

Venez prendre du temps pour vous ressourcer, vous détendre et évacuer le stress....

Méthode utilisant des exercices adaptables combinant la respiration et des gestions simples.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION EN MAIRIE : 04.74.90.76.01

Places limitées

Je m'engage à participer aux séances de l'activité Sophrologie

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél : Mail :

Signature