CENTRES
DE GESTION
DU STRESS

ACTIVITES 2018 – 2019

ENTRAÎNEMENTS A LA SOPHROLOGIE

Le lundi matin de 10 h à 11 h **Reprise à partir du lundi 10 septembre 2018**

Le mercredi de 19 h à 20 h **Reprise à partir du mercredi 05 septembre 2018**

Le jeudi de 19 h à 20 h **Reprise à partir du 20 septembre 2018**

Tarifs : 150 € les 10 séances (ou 15€ à la séance)

MEDITER EN GROUPE :

Se poser, observer, accueillir… Méditer pour soi ou pour autrui, ensemble.

Le mardi soir de 19 h à 19 h 45 **Reprise à partir du mardi 12 septembre 2018**

Tarif : 110 € les 10 séances. (ou 12 € à la séance.)

ATELIERS DU SAMEDI :

« OPTIMISER LA RESPIRATION, C'EST BON POUR LA SANTE ! »

Samedi 08 septembre et 03 novembre 2018,

19 janvier et 16 mars 2019

de 9h à 12 h

Tarif : 40 € l'atelier de 3 heures

« BALADE, NATURE ET SOPHROLOGIE » (en fonction de la météo)

Samedi 29 septembre et 13 octobre 2018 de 9Hh15 à 11h30

(**Rendez-vous à 9h15** sur la place d'Andelot-en-Montagne)

Tarif : 15 euros