



Pause sérénité
Initiez-vous grâce à une séance découverte « sophrologie »
pendant votre pause déjeuner

Le jeudi 28 mai 2026
de 12h30 à 13h30
Salle E. Millien
(cité Colbert – Rue Simone Veil 58000 NEVERS)



Respirez, relâchez, découvrez

La sophrologie utilise des exercices de relaxation dynamique qui sont des mouvements doux associés à une respiration contrôlée et des sophronisations qui sont des visualisations guidées par la voix du sophrologue.

Séance animée par une praticienne professionnelle.

Limité à 12 personnes maximum

Tarif : 5 €/personne

Bulletin d'inscription « séance découverte sophrologie »
Date limite d'inscription 21 mai 2026

NOM	PRENOM	Numéro d'adhérent

Règlement à joindre avec votre bulletin (espèces, chèque libellé à l'ordre de l'ASCE58, chèque vacances)

Contact : Aline Girard - 03 58 12 64 60 ou par mail : ascee.associations.oh.ddt-58@i-carre.net