

# SOPHROLOGIE



**Brigitte PERNELLE**

Jours, horaires : (tous les 15 jours)

Mardi 18h30 à 19h45 / Mercredi 18h45 à 20h

## SEANCE DE RELAXATION ET DE DETENTE

**Chaque séance est un entraînement qui nous permet:**

- de libérer le corps de ses tensions
- de calmer l'esprit
- de s'exercer à la concentration
- de vivre pleinement l'instant présent

**Le but est de développer notre capacité à rester centré dans le quotidien et d'aborder les événements extérieurs avec plus de recul et de sérénité.**