INITIATION A LA SOPHROLOGIE pour les 9/12 ANS

21 octobre 2023

INITIATION A LA SOPHROLOGIE pour les 9/12 ANS

Techniques de relaxation pour évacuer les tensions, se canaliser, apprendre à mieux respirer pour gérer ses émotions, se détendre.

Date
Samedi 21 octobre, 10:30 - 11:30
Samedi 21 octobre, 11:45 - 12:45
Infos pratiques

Entrée libre sur réservation à la bibliothèque : millepageschampagne@orange.fr