

# Cours progressif de sophrologie

animé par Marjorie Bachmann



**Du jeudi 19.01 au 29.06.2023 de 19h45 à 20h45**  
au Bois de Moncor et au Centre Sainte-Ursule à Fribourg  
(Rue des Alpes 2, salle Marie de Magdala au 3<sup>e</sup> étage)

**Dates :** 19.01 – 9.02 – 2.03 - 16.03 - 30.03 au Centre Sainte-Ursule  
6.04 - 27.04 – 11.05 – 25.05 - 15.06 - 29.06 à Villars-s-Glâne (Bois de Moncor)

**Programme :** Relaxations dynamiques 5 et 6 (renforcement de l'énergie par des activations sonores) et soirées à thème (bien démarrer l'année 2023, les valeurs, la confiance en soi, etc.)

**Tarif :** 300.- CHF pour 11 séances (1 séance offerte) ou 150.- CHF pour 5 séances à Ste-Ursule (enregistrements des techniques fournis) ou 180.- CHF pour 6 séances en forêt

**Inscription :** [envoldupapillon.ch@gmail.com](mailto:envoldupapillon.ch@gmail.com) ou 079 517 17 64