

# Sophrologie et mieux-être au quotidien



**Du vendredi 10 février au 31 mars 2023  
de 9h à 10h30 au Centre Ste-Ursule à Fribourg**

en collaboration avec l'Université populaire de Fribourg

Prenez un temps pour vous **ressourcer**, respirer, **évacuer les tensions**, l'anxiété et le stress, trouver une plus grande **harmonie** entre corps et esprit, développer la conscience de son corps et sa **présence** « ici et maintenant ».

Différentes **techniques utilisables dans la vie quotidienne** seront enseignées. Des enregistrements des pratiques, ainsi que des résumés des apports théoriques vous seront transmis

**Dates** : vendredis 10.02 - 17.02 - 03.03 - 10.03 - 17.03 - 31.03.2023

**Tarif** : CHF 198.- pour 6 séances



## Informations:

Marjorie Bachmann, L'Epine 10, 1747 Corserey  
079 517 17 64 ou [envoldupapillon.ch@gmail.com](mailto:envoldupapillon.ch@gmail.com)  
[www.envoldupapillon.ch](http://www.envoldupapillon.ch)

## Inscriptions :

Université populaire Fribourg - [www.unipopfr.ch](http://www.unipopfr.ch)

