

ATELIER DE SOPHROLOGIE

« Apprivoiser le stress »



Mercredi 8 et 15 février 2023 de 18h45 à 20h45

à l'Ancienne école d'Avry (en collaboration avec l'Université populaire)

Parfois, nous nous sentons mis sous pression par différentes contraintes extérieures. Le stress s'accumule et il devient difficile d'y faire face. Cet atelier vous permettra de prendre conscience des répercussions qu'un excès de stress peut engendrer. Différentes techniques vous aideront à vous accorder des pauses de récupération dans votre quotidien et à libérer le corps de ses tensions.

Prix : CHF. 90.- (enregistrements et documents mis à disposition)

Informations:

Marjorie Bachmann, L'Épine 10, 1747 Corserey
079 517 17 64 ou envoldupapillon.ch@gmail.com
www.envoldupapillon.ch

Inscriptions :

Université populaire Fribourg - www.unipopfr.ch

