



## ATELIERS DE SOPHROLOGIE « Proches aidant-e-s »

Harmoniser vos émotions  
Apaiser votre mental  
Améliorer votre sommeil  
Vivre plus d'harmonie...

Présentation gratuite et découverte de la sophrologie :  
Jeudi 1<sup>er</sup> septembre 2022 à 15h30

Dates de cours : 15 et 29 septembre, 13 octobre,  
10 et 24 novembre, 15 décembre 2022 de 14h30 à 16h  
Prix : frs. 150.- / enregistrements des techniques fournis

Informations auprès de : Marjorie Bachmann : 079 517 17 64  
[www.envoldupapillon.ch](http://www.envoldupapillon.ch)

Nadine Krebs Poncioni : 026 413 57 11  
[www.a-la-rencontre-de-soi.ch](http://www.a-la-rencontre-de-soi.ch)

Inscriptions au 026 347 12 93 ou  
[sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch)



Lieu : Locaux de Pro Senectute  
Passage du Cardinal 18, 1700 Fribourg