

Sophrologie

Présentation : La sophrologie est un « entraînement du corps et de l'esprit » pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Elle s'adresse à toute personne cherchant à améliorer son existence et développer mieux-être et détente. Cette discipline amène la personne à travailler sur ses propres valeurs et à mieux se connaître. Par une meilleure connaissance de soi cette discipline permet à chacun de se renforcer, d'améliorer son quotidien en portant un nouveau regard sur son présent et son avenir.



Activité qui se pratique : Extérieur

Intérieur

Le matériel nécessaire à la pratique de ses activités est mis à disposition par l'organisation.