



SOPHRO LUDIQUE

Venez partager un moment de bien-être.

6 séances d'1h30 animées par Gwenaëlle BRASSART,
Sophrologue.

Cet atelier est une invitation à vivre pleinement son corps et sa conscience à travers la dimension créative offerte par l'aspect ludique et la dimension profonde amenée par la sophrologie caycedienne.

Elle utilise l'expérience du corps à travers le mouvement, la souplesse, la danse, la corporalité, l'équilibre...

**Salle polyvalente (Grande Rue 45340 BOISCOMMUN-CHEMAULT)
de 10h à 11h30**



**19 SEPTEMBRE | 1^{er} OCTOBRE | 24 OCTOBRE
12 NOVEMBRE | 3 DÉCEMBRE | 17 DÉCEMBRE**

Inscription possible lors des 2 premières séances