

# **SAMEDI 12 OCTOBRE 2019**

## **De 10h à 12h30**

Espace Culturel Simone Veil - Médiathèque  
35720 Saint-Pierre-de-Plesguen

## **Sophrologie et stress**

Apprendre à favoriser le relâchement du corps et du mental pour un mieux-être au quotidien



**Atelier de 2h30**

**animé par deux sophrologues**

**Valérie DEDIEU & Marjorie TURUBAN**

Prix : 25 euros

Places limitées à 16 personnes

Inscriptions au 06.70.54.74.38 ou au 06.30.99.75.62