



# SOPHROLOGIE

## ATELIERS MENSUELS 1er trimestre 2017-2018

**Salle associative de la poste - Chamborigaud  
De 15 h à 18 h**

Samedi 14 octobre

La douceur : prendre soin de soi

Samedi 18 novembre

La gratitude : développer la « positive attitude »

Samedi 16 décembre

L' alimentation : améliorer sa façon de se nourrir

Tarif : adhésion à l'association Pacifique.com 10€  
+ 12€ par atelier ou 15€ par atelier

Renseignements et inscriptions : Mireille Jean, sophrologue

04 66 61 47 39 / 07 89 79 40 18

[www.sophrologieencevennes.e-monsite.com](http://www.sophrologieencevennes.e-monsite.com)