

# SOPHROLOGIE

Centres Sociaux  
& Culturels de La Mulatière



2020/2021

Le lundi  
de 17h15 à 18h15



102, ch. des Chassagnes

69350 La Mulatière

Tél: 04.78.50.07.36

La sophrologie pour un mieux-être au quotidien...

La méthode comprend des exercices corporels simples, un travail sur la respiration, un entraînement à la relaxation ainsi que des techniques de visualisation positive.

Progressivement, vous apprendrez à relâcher vos tensions, à mieux gérer votre stress et vos émotions négatives. Vous (re)trouverez un sentiment de sérénité et de confiance et adopterez un regard plus positif sur vous-même et sur votre vie.

**Aucun effort physique n'est nécessaire.**

Les techniques de sophrologie peuvent être pratiquées à **tout âge**.

**A partir du lundi 14 septembre 2020**

*(Sous réserve d'un nombre minimum de participants)*

**Pour vous inscrire, vous devez...**

- Passer à l'accueil des Centres Sociaux et Culturels
- Apportez votre quotient familial de la CAF ou votre dernier avis d'imposition
- Être adhérent pour l'année 2020/2021 soit 13 €.

*Toute inscription devra être réglée (possibilité de régler en plusieurs fois). A défaut de règlement, votre inscription ne sera pas prise en compte et votre place ne sera pas réservée.*

**Tarif de l'activité**

de **84,04 € à 281,42 €**

pour 31 cours dans l'année.

(pour les non Mulatins de **109,25 € à 365,84 €**)