



# Sophro Relax

avec Josiane

## Description

Le temps d'un instant, venez apprendre à vous détendre et à lâcher prise.

La sophro-relaxation mélange les techniques de relaxation et de sophrologie pour retrouver les ressources intérieures. Elle contribue au bien-être physique, émotionnel et psychologique. S'appuyant sur la méditation et le yoga, vous apprenez et vous entraînez pour atteindre un état de relaxation et de détente.

La sophro-relaxation est l'outil idéal pour celles et ceux qui souhaitent se délivrer des tensions et du stress de la vie quotidienne. Vous développerez ainsi une meilleure connaissance de vous, de vos ressources mais aussi le regard porté sur vous-même.

L'objectif est d'affronter les défis de la vie avec quiétude, positivité et d'améliorer votre qualité de vie.

Mardi

12h30 > 13h30

Club Léo

(salle Corps, 2<sup>ème</sup> étage)

Tarif : 170 €


Adhésion : 15 €



[www.clubleovienne.fr](http://www.clubleovienne.fr)

[contact@clubleovienne.org](mailto:contact@clubleovienne.org)

04 74 85 36 52

 Club Léo Lagrange de Vienne

 @clubleovienne

56 rue de Bourgogne 38200 Vienne