

Les Ateliers du Vill'Age !



Ateliers *Sophrologie* à Gélannes

L'ADMR de l'Aube, en partenariat avec la mairie de Gélannes, vous propose de participer à un programme de 16 séances gratuites sur la thématique de la sophrologie à partir du mois de septembre 2022.

*2 séances par mois, les jeudis après-midi
de septembre 2022 à juin 2023*

Inscription obligatoire au 03.25.28.63.68 ou 07.86.68.12.02

Au programme : Exercices de respiration, de visualisation et de relaxation afin de libérer les tensions et de favoriser un bon équilibre entre le corps, le mental et les émotions.

**Séances GRATUITES !
Réservées aux 60 ans et plus**

Pour retrouver toutes nos activités gratuites :



« Les Ateliers de l'ADMR—10 »

