

L'ATSCAF de la MANCHE vous propose des séances de sophrologie avec une professionnelle :

Corinne CALVAR, sophrologue diplômée FEPS de Caen

Programme :

Découvrir et pratiquer la **sophrologie** : se poser dans l'instant présent, prendre conscience de sa respiration, abaisser tensions et stress, développer sa capacité de confiance en soi, prendre un temps pour se détendre ...

Lieu : Cité Administrative, salle Chausey

Nombre d'heure : 8 séances de 60 minutes en groupe (limité à 15 personnes)

Les lundis : 20 mars, 3 et 17 avril, 22 mai, 5, 12, 19 et 26 juin 2023, de 12 à 13 heures.

Tarifs : 14 € pour les adhérents* ATSCAF MANCHE



* Les bulletins d'adhésion sont téléchargeables sur le site de l'ATSCAF MANCHE à partir d'Ulysse Manche. Pour mémoire, l'adhésion ATSCAF MANCHE est de 18 € pour la saison 2022/2023

✂ -----

Bulletin d'inscription obligatoire: Sophrologie

A renvoyer à Yves Blanchard, SIP ST LO, cité administrative BP225 50015 SAINT LO CEDEX

NOM : PRENOM :

N° Adhérent ATSCAF 2022/2023 :

Adresse Administrative :

Tél : Mel :

Nb de personnes : ... Adhérents

Ci-joint un chèque de ... x 14 € = ... €

à l'ordre de l'ATSCAF Manche