

Entrée libre

La sophrologie pour mieux
vivre au quotidien

**Apprendre à souffler et
respirer pour gérer ses
émotions**

CONFÉRENCE -
ATELIER

Par Stéphanie MARTINOT
SOPHROLOGUE



Jeudi 16 septembre 2021

A 14h30

Au Cercle Laïque à MER
(face à la Halle)

Renseignements :
contact@ehpad-mer.fr
02.54.81.03.54

**" Aidants :
Et si
je me ressourçais ?"**

