



# SOPHROLOGIE - STAGES

Type : Stages de 5 séances

Jours : Samedi

Horaires : de 9h15 à 10h30

Lieu : Rap, Petit Auverné

Public : Adultes et jeunes dès 14 ans

Animateur : Geneviève Glémin

Tarif : Adhésion (22€) + 75€ le stage

## Stage 1 : Gestion du stress

Tous les samedis du 16 novembre au 14 décembre 2024.

## Stage 2 : Sommeil

Tous les samedis du 1er au 29 mars 2025.



Association Relais Accueil Proximité  
7 Rue Sophie Trébuchet 44670 Petit-Auverné  
02.40.55.59.32 / rap.relais-accueil-proximite@orange.fr