

# La parenthèse relaxante : initiez-vous à la sophrologie

samedi 14 décembre, à 15h00

Venez découvrir la sophrologie, cette médecine douce mêlant techniques de relaxation et de respiration. Un instant de détente où vous apprendrez les bases de la sophrologie et découvrirez comment l'appliquer dans votre vie quotidienne. Vous serez guidé par un sophrologue professionnel qui vous enseignera les exercices et les techniques adaptés à vos besoins spécifiques.



## Coordonnées

médiathèque Pierre Amouroux  
rue Hérault de Séchelles, 78680, Epône  
78680  
Epône  
Infos pratiques

**Inscription obligatoire** [10 places]  
[mediatheque@epone.fr](mailto:mediatheque@epone.fr) ou par tél. [01 30 95 14 64](tel:0130951464)

**Public** adulte | Payant 5 €