

Stage de Sophrologie

LIBERER ET APAISER LES TENSIONS

Samedi 11 octobre 2025 de 10h30 à 12h00

Espace Europe, 1er étage, salle Allemagne, St Egrève



L'actualité très pesante se surajoute au stress du quotidien au travail ou dans la vie perso, ce qui est plus ou moins difficile à gérer.

A partir d'exercices basés sur la respiration, la détente du corps, du mental, et la visualisation positive, vous allez **acquérir les moyens de réduire l'impact du stress** et mieux gérer vos émotions jusqu'au lâcher prise pour vous permettre de **d'accéder à toutes vos ressources et renouer avec l'aisance et la confiance en vous.**



13€ adhérents MJC

19€ extérieurs

Réservation obligatoire

inscriptions@mjc-st-egreve.fr

Renseignements : 04.76.75.47.25

Intervenante : Stéphanie Vuillemin

<https://stephanie-vuillemin.fr/>