

## La pause sophro pour tous

C'est un temps de relaxation profonde, assis ou allongé permettant de se déconnecter du quotidien et de son stress..., afin d'aider au lâcher-prise: mieux respirer, bailler, s'étirer en douceur à son rythme, s'auto-masser et temps méditatif..

cours d'essai et inscription possible toute l'année: **Durée du cours :1 H**

**Sainte Florence** : lundi 9h30 - jeudi 20h30, salle du lavoir, salle de danse, rue du Foyer rural

**Mesnard La Barotière** : jeudi 19h, salle de danse, 2 rue du stade

**St Fulgent**: Lundi 18h30 - Mercredi 9h30 - Vendredi 14h45 **Pôle Elisanté**

**Tarif adultes/Ados** à l'année : 88€/trimestre **Tarif souple** :68€/trimestre pour 6 cours **Au trimestre**: 120€

**Cours ponctuel**: 14 € possibilité de récupérer un cours sur une autre commune

**Atelier enfants & Parents/enfants aux vacances**: sophrologie ludique pour apprendre à se relaxer, à mieux respirer et prendre conscience des 5 sens, à exprimer ses émotions par le jeu, la créativité.....à

partir de 6 ans. **Tarif** 14 € 1h **Atelier Parents /enfants**: 25 € l'atelier 1h30

**Au Pôle Elisanté à St Fulgent**: **Séance individuelle de sophrologie jeunes jusqu'à 16 ans**: 40€

**adultes** : 50 € sur RV

**Retrouvez toutes les infos ici**: [www.pole-elisante.fr](http://www.pole-elisante.fr) et là [www.naturesoi.fr](http://www.naturesoi.fr)