

Informations et inscriptions :

Centre Social Mosaïca
36 rue Général Ferrié
73140 St Michel de Mnne
04 79 56 66 09
06 33 21 60 04

contact@centresocialmosaica.fr

**Soutenez nos actions, adhérez
au Centre Social Mosaïca :**

- adhésion individuelle : 5€ / 2€*
- adhésion famille : 10€ / 5€*

**selon quotient familial*

Mon Mercredi bien-être

Séances de sophrologie
animées par
Nathalie JOUAS, sophrologue



Public adulte - Sur inscription

- * Prenez conscience de votre corps
- * Libérez les tensions musculaires
- * Apprenez à vous détendre physiquement et mentalement
 - * Renforcez votre concentration
- * Activez vos propres ressources pour tendre vers un mieux-être
- * Favorisez les rencontres et échanges avec une prise de recul sur des problématiques quotidiennes



Les séances se présentent sous forme d'exercices de respiration profonde, de mouvements doux du corps et d'une séance de visualisation positive.

Séances de 9h30 à 10h45 à Mosaïca les mercredis suivants :

- * Mercredi 13 Mars --> **Séance découverte** (possibilité de participer à celle-ci sans s'engager pour le cycle complet)
- * Mercredi 20 Mars
- * Mercredi 27 Mars
- * Mercredi 03 Avril
- * Mercredi 10 Avril
- * Mercredi 17 Avril
- * Mercredi 15 Mai
- * Mercredi 22 Mai
- * Mercredi 29 Mai
- * Mercredi 05 Juin --> **Séance sous forme de balade**
De 9h30 à 11h30 à Saint-Michel-de-Maurienne

Groupe de **15 personnes maximum** par séance.

Inscriptions pour le cycle complet
Tarif : 30 € le cycle de 10 séances (3€ la séance)
Adhésion à Mosaïca obligatoire