

L'Association Douets Milletière
vous propose

Un atelier découverte « Sophrologie et sommeil »

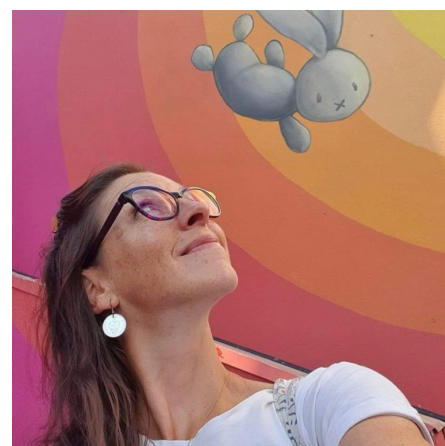


Mettre en pratique la Sophrologie donne de l'élan pour libérer efficacement notre Esprit.

le samedi 18 octobre 2025 de 14h30 à 16h30

Stéphanie, praticienne en Sophrologie Dynamique, aura le plaisir de vous guider avec des techniques de respiration et de visualisation pour vous aider à retrouver...

...un sommeil de qualité !



Rendez-vous :
au local de l'association,
11 rue de Turpenay à Tours Nord

Participation : 15€.

Places limitées

Si vous êtes intéressé(e)s, merci de vous **INSCRIRE DES MAINTENANT** :

- Venez réserver à votre permanence du lundi de 10h00 à 12h00, au local, 11, rue de Turpenay à Tours Nord
- ou en contactant Agnès au 06.72.58.08.13
- ou par messagerie : asso.douets-milletiere@outlook.fr

Venez vous joindre à nous pour une animation inédite !