



Sophro-Centre, Neuchâtel

Cours d'introduction 2021

Ce cours s'adresse à toute personne désirant s'initier à la sophrologie aux moyens d'exercices précis.

Les participants apprennent à bien respirer, se détendre et orienter positivement leurs pensées.

Les techniques se pratiquent debout et assis, procurent un mieux-être à tous niveaux.

Cours 2075 : jeudi de 20h00 à 21h00 7 séances 140.- frs / couple 260.- frs

19-26 août

02-09-16-23-30 septembre

Cours 2076 : mardi 18h45 à 19h45 7 séances 140.- frs / couple 260.- frs

26 octobre

02-09-16-23-30 novembre

07 décembre