



Sophro-Centre, Neuchâtel

Cours d'introduction 2023

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 2085: **jeudi** de 20h00 à 21h00 6 séances 120.- frs / couple 220.-frs

24-31 aout / 07-14-21-28 septembre

Cours 2086 : **mardi** de 18h45 à 19h45 7 séances 140.-frs / couple 240.-frs

24-31 octobre / 07-14-21-28 novembre / 05 décembre