



Sophro-Centre, Neuchâtel

## Cours d'introduction 2018

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

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

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

**2060 :** Jeudi de 20h à 21. h.      6 séances 120.- frs      couple 220.- frs  
18.-25.- janvier  
01.-08.-15.-22.- février

**2061 :** mardi 18.45 h à 19.45h.      9 séances 180.-frs      couple 340.- frs  
20.-27.- mars  
17.-24.- avril  
08.-15.-22.-29.- mai  
05.-juin