



Sophro-Centre, Neuchâtel

Cours d'introduction 2019

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.

2064 : Jeudi de 20h. à 21.00h 9 séances 180.- frs couple 340.-frs
17.- 24.- 31.- janvier
07.- 14.- 21.- février
07.- 14.- 21.- mars

2065 : Mardi 18.45h à 19.45h 9 séances 180.-frs couple 340.- frs
26.- mars
02.- 09.-30.- avril
07.- 14.- 21.- 28.- mai
04.-juin