



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 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.

**2062 :** Jeudi de 20h à 21. h. 7 séances 140.- frs couple 260.- frs  
16.-23.-30 aout  
06.- 13.- 27 septembre  
04 octobre

**2063 :** mardi 18.45 h à 19.45h. 7 séances 140.-frs couple 260.- frs  
23.- 30 octobre  
06.- 13.- 20.- 27 novembre  
04 décembre