



Sophro-Centre, Neuchâtel

Cours d'introduction 2020

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.

2071 : Mardi 18.45h à 19.45h 6 séances 120.- frs couple 220.- frs

1^{er}-08.-15.-22.-29 septembre

20 octobre

2072 : Jeudi 20.00 h à 21.00h 6 séances 120.-frs couple 220.- frs

29 octobre 05.-12.-19.-26 novembre

03 décembre