



Sophro-Centre, Neuchâtel

Cours d'introduction 2021

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.

Cours 2073 : Jeudi de 20h00 à 21h00 9 séances 180.- frs couple 340.- frs
21.-28.-janvier
04.-11.-18.-25 février
18.-25mars / 01 avril

Cours 2074 : Mardi 18h45 à 19h45 9 séances 180.- frs couple 340.- frs
27 avril
04.-11.-18.-25 mai
01.-08.-15.-22 juin