



Sophro-Centre, Neuchâtel

Cours d'introduction 2022

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 2077 : **Mardi** 18.45h à 19.45h 6 séances 120.-frs / couple 220.- frs

18.-25 janvier / 01.-08.-15.-22 février

Cours 2078 : **Jeudi** de 20h à 21.00h 6 séances 120.- frs / couple 220.-frs

17.-24.-31 mars / 07 avril / 05.-12 mai

Cours 2079 : **Mardi** 18.45h à 19.45h 6 séances 120.-frs / couple 220.-frs

17.-24.-31.- mai / 07.-14.-21juin

Espace DIASPORE, Av. de Bellevaux 12, 2000 Neuchâtel – www.sophro-centre.ch – info@sophro-centre.ch
Jeanne-Louise Haerberli – physiothérapeute et sophrologue Caycédienne, master spécialiste – 076 423 21 06
Maud-Catherine Cornu – physiothérapeute et sophrologue Caycédienne, master spécialiste – 079 611 54 21