



Sophro-Centre, Neuchâtel

Cours d'introduction 2023

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 2082 : **Mardi** 18h45 à 19h45 6 séances 120.-frs / couple 220.- frs

17, 24, 31 janvier et 7, 14, 21 février

Cours 2083 : **Jeudi** de 20h00 à 21.00h 6 séances 120.- frs / couple 220.-frs

16.-23.-30 mars/06 avril/ 04.-11 mai

Cours 2084 : **Mardi** 18h45 à 19h45 6 séances 120.-frs /couple 220.-frs

30 mai et 6, 13, 20, 27 juin et 4 juillet

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