



Sophro-Centre, Neuchâtel

Cours d'introduction 2024

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 2087 : **Jeudi** de 20h00 à 21h00 7 séances 140.- / couple 240.-

11-18-25 janvier / 01-08-15-22 février

Cours 2088 : **Mardi** 18h45 à 19h45 7 séances 140.- / couple 240.-

12-19-26 mars / 16-23-30 avril / 14 mai

Cours 2089 : **Jeudi** 20h00 à 21h00 7 séances 140.- / couple 240.-

23-30 mai / 06-13-20-27 juin / 04 juillet