



Sophro-Centre, Neuchâtel

Cours d'introduction 2018

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.

2060 : Jeudi de 20h à 21. h. 6 séances 120.- frs couple 220.- frs
18.-25.- janvier
01.-08.-15.-22.- février

2061 : mardi 18.45 h à 19.45h. 9 séances 180.-frs couple 340.- frs
20.-27.- mars
17.-24.- avril
08.-15.-22.-29.- mai
05.-juin