



Sophro-Centre, Neuchâtel

GESTION DU STRESS et PENSEE POSITIVE 2023

Ce cours offre de nouvelles techniques.

Envisager l'avenir avec confiance.

Vivre le présent avec conscience et ne rien perdre des bons moments de la vie.

Cours 1282 : Jeudi de 20h00 à 21h00 6 séances 120.-frs / couple 220.-frs

19, 26 janvier et 2, 9, 16, 23 février

Cours 1283 : Mardi de 18h45 à 19h45 6 séances 120.-frs / couple 220.-frs

14, 21, 28 mars et 4 avril et 2, 9 mai

Cours 1284 : Jeudi 20h00 à 21h00 6 séances 120.-frs / couple 220.-frs

1, 8, 15, 22, 29.-juin et 6 juillet