

La MPT/CS de Rivery avec la sophrologue Isabelle Darras vous proposent des cycles de relaxation/sophrologie pour permettre au plus grand nombre de découvrir des animations apaisantes autour de vos difficultés quotidiennes pour apprendre à vous relaxer.

Ces ateliers ont été organisés par cycle, vous permettant de vous inscrire au cycle que vous souhaitez.

Cycle d'ateliers :

Stress : Samedi 4 mars, jeudi 6 avril et samedi 24 juin de 10h00 à 12h00.

Emotion : Jeudi 16 mars de 10h00 à 12h00, samedi 8 avril de 14h00 à 16h00 et samedi 13 mai de 10h00 à 12h00.

Sommeil : Jeudi 26 janvier de 10h00 à 12h00, samedi 4 mars de 14h00 à 16h00 et jeudi 18 mai de 10h00 à 12h00.

Détente/Relaxation : Samedi 3 juin de 10h00 à 12h00.

Réflexologie : (3 ateliers maximum parmi ces dates)

- **Visage :** Samedi 4 février de 14h00 à 16h00, vendredi 10 mars de 10h à 12h00, samedi 10 avril de 10h00 à 12h00.
- **Main :** Samedi 4 février de 10h00 à 12h00, jeudi 27 avril de 10h00 à 12h00 et samedi 3 juin de 14h00 à 16h00.

Tarifs adhérents :

1 séance par cycle : **20€**

2 séances par cycle : **30€**

3 séances par cycle : **45€**

Renseignements et Inscriptions au secrétariat de l'association.