



L'association
« **Mots pour maux** »
propose
pour l'année 2022/2023

Ateliers de Sophrologie

Les vendredis de 19h15 à 20h45

**A la salle Alban
Au plan d'eau des Hurtières
73220 St Alban des Hurtières**

Apprendre à respirer, se relaxer et se dynamiser

Retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit

Apprendre à gérer son stress

Développer la confiance en soi

**« Améliorer son existence quotidienne en développant
ses capacités personnelles »**

Tarif: Libre participation

Renseignements et inscriptions
Tel : 06 10 54 11 65
Courriel : contactmpm73@gmail.com
Site : www.motspourmaux.net



L'association
« **Mots pour maux** »
propose
pour l'année 2022/2023

Ateliers de Sophrologie

Les vendredis de 19h15 à 20h45

**A la salle Alban
Au plan d'eau des Hurtières
73220 St Alban des Hurtières**

Apprendre à respirer, se relaxer et se dynamiser

Retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit

Apprendre à gérer son stress

Développer la confiance en soi

**« Améliorer son existence quotidienne en développant ses
capacités personnelles. »**

Tarif: Libre participation

Renseignements et inscriptions
Tel : 06 10 54 11 65
Courriel : contactmpm73@gmail.com
Site : www.motspourmaux.net