MACON.fr
Mâcon capitale de la Bourgogne du sud

Sophrologie

Découvrez ci-dessous le descriptif de l'activité "Sophrologie" proposée par l'Espace Cultu rel et de Loisirs de Bioux.

Sophrologie

Cours par Cynthia Lecuier, sophrologue.

- **Mercredi de 18h00 à 19h15 [COMPLET]**
- 36 cours par an

Cet atelier vous invite à la découverte de la sophrologie. Cette technique de développement pers onnel permet la consolidation du capital santé : moral, physique et émotionnel. Il s'agit d'une méth ode simple et pratique, qui s'adresse à tous (enfants, ados, adultes, seniors, malades, sportifs…).

Pour l'enfant ou l'adolescent, elle permet, entre autres, de développer sa confiance et améliorer s es facultés de concentration et d'attention.

Elle se pratique par des exercices de respiration, de relâchements musculaires et de visualisation d'images et situations positives.

Les exercices appris en séance sont facilement reproductibles au quotidien.

HÔTEL DE VILLE DE MÂCON
Quai Lamartine
71018 CEDEX Mâcon

Accueil physique et téléphonique de l'Hôtel de Ville : du lundi au vendredi de 8h3 0 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 et le samedi de 9h00 à 12h00.

03 85 39 71 00
Allô Mairie : 0800 337 273

ESPACE PRESSE