



Sophro - Écriture - Méditation

Samedi 24 janvier 2026
9h30 à 11h30

Le Bourget-du-Lac
Espace La Cure - Chantal Gambut

" SOPHROLOGIE - ÉCRITURE - MÉDITATION "

Pour tous, ce stage allie la relaxation avec la Sophrologie pour nous permettre le lâcher prise et l'expression créative qui se libère et s'exprime avec l'Écriture.

Les Bienfaits:

- Renforcement de la confiance en soi et gestion du stress.
- Libération émotionnelle et mentale par une exploration de soi.

La Méditation stabilise et apaise.

Coût : 25€ + adhésion AGORA (8€)

Contact: **Ghislaine LACROIX**

 : 06 79 02 98 43

@ : ghislaine.lacroix.sophro@gmail.com



Association Culture et Jeunesse
73370 Le Bourget du Lac