



## ÉTIREMENTS - SOPHROLOGIE

Samedi 18 octobre 2025 - 9h30 à 11h30

Le Bourget-du-Lac\*

### STAGE DE SOPHROLOGIE

**"Accueillir l'automne et se délester en douceur"**

**Nous débarrasser de ce qui n'est plus d'actualité  
et nous diriger vers la transition.**

Cette saison nous invite:

- . à l'introspection (reconnaitre ses émotions, sa fatigue...)
- . au calme, en prenant le temps de se poser, de méditer.
- . s'écouter pour prendre du recul.

Respiration, mouvements, relaxation.

Venez vivre un temps de pause rien que pour vous, autrement dans votre week-end.

\*Espace Chantal Gambut - La Cure

2<sup>ème</sup> étage - Salle N°6

Tarifs: 25€/personne + adhésion AGORA (8€)

Renseignements et inscriptions

Ghislaine LACROIX

📞 : 06 79 02 98 43

✉️ : ghislaine.lacroix.sophro@gmail.com



Association Culture et Jeunesse  
73370 Le Bourget du Lac