

Sophrologie pour les jeunes (12-20 ans) à la M.J.C de Boersch

La M.J.C de Boersch propose des séances de sophrologie pour les jeunes âgés de 12 à 20 ans à partir du 13 mars.

La découverte de cette pratique, une méthode de relaxation qui permet des exercices physiques et respiratoires simples amène à gérer son stress, à découvrir des outils permettant de se détendre, d'augmenter sa concentration, sa mémoire en cours, mieux mobiliser sa motivation dans les apprentissages scolaires, gagner en assurance et en confiance en soi pour réussir ses examens.

Les séances se dérouleront pendant une heure sous forme d'un atelier en groupe de 9 à 10 personnes. Elles seront animées par Mme Martine Fery, sophrologue.

Les séances auront lieu de 18h à 19h à la M.J.C de Boersch :

Les 13, 20, 27 mars, 10, 17, 24 avril, 15, 22 mai et le 5 juin.

Les tarifs sont les suivants :

Pour 3 séances : 45€ + la carte de membre de la M.J.C. (12€)

Pour 9 séances : 135€ + la carte de membre de la M.J.C. (12€)

Pour vous inscrire, veuillez contacter la M.J.C. au 03.88.95.85.50 ou par

Email : mjc.bureau@boersch.net