

Le sommeil

Vaste sujet!

C'est un sujet qui préoccupe de plus en plus de personnes à notre époque.

Si vous avez du mal à vous endormir, ou que vous êtes réveillé dans la nuit, ou encore que vous faites des insomnies, ou que votre sommeil est agité, si votre sommeil n'est pas réparateur et que vous vous sentez fatigué(e) le lendemain, venez découvrir comment la sophrologie peut vous aider à retrouver un sommeil apaisé.

Un nouveau cycle de sophrologie commence autour de la problématique du sommeil, jeudi 18 janvier.

Renseignements :

Inscription :

Tél. : 01 70 28 40 41

email : zestedezen@gmail.com

ou sur place

Date :

- jeu 18 janvier 19h-20h
- jeu 25 janvier 19h-20h
- jeu 1er février 19h-20h
- jeu 8 février 19h-20h

Salle danse de l'école élémentaire Marceau : 20, rue Marceau à Vanves

Tarif :

- 12€ la séance dans le cadre d'une inscription à l'année
- 15€ la séance dans le cadre d'une inscription au module de 5 séances
- 20€ la séance sans engagement

Vous devez également adhérer à l'association au tarif de 15€ pour les vanvéens, 20€ pour les non-vanvéens.

Adhésion exceptionnelle de 5€ pour la séance sans engagement.