

# *Stage de sophrologie dès 15 ans*

## *Apprendre à gérer les moments de surcharge émotionnelle et de travail*

Nous entrons dans l'hiver et notre énergie décline un peu après ces quelques semaines de rentrée. Nous vous proposons d'apprendre à gérer les moments de surcharge émotionnelle grâce à la sophrologie.

**Laurent vous initiera à cette pratique durant les 6 séances proposées.**

**MJC, 87 avenue Adolphe Figuet 26100 Romans sur Isère**

**Renseignements : [afep26.contact@afep.asso.fr](mailto:afep26.contact@afep.asso.fr)**

**Dates/horaire : Les vendredis 26/11 – 10/12/2021 – 7 et 21/01 – 4 et 11/02/2022 de 18h à 19h00**

**Participation : Adhérent : 60 €/ participant de plus de 21 ans - 30 €/participant de 15 à 20 ans**

**Public : 120 €/ participant de plus de 21 ans - 60 €/participant de 15 à 20 ans**

**Inscription obligatoire avant le 20 novembre 2021 : <https://www.billetweb.fr/x22-148-ace>**