



Vendredi 22 avril 2016 - 15h
Salle d'Animation HOURTIN

CONFERENCE

**La sophrologie, une méthode de connaissance de soi
et un puissant outil pour se retrouver.**

Animée par : **Valérie Ezavin-Chifman**
Sophrologue stagiaire de l'Université Musicale d'Hourtin Médoc

Cette présentation sera suivie d'une pratique collective de quelques exercices
simples de relaxation dynamique.

Entrée libre