U
UNION

S
SPORTIVE

C
CULTURELLE

C
CELLOISE

Sophrologie en groupe avec l'USCC de la Celle sur Morin

Amélioration du bien-être au quotidien

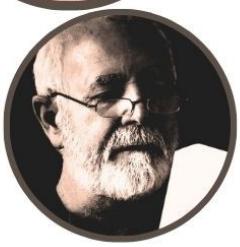
Atteinte d'objectifs par la maîtrise du corps et du mental



Gestion du stress / anxiété / colère
Activer la vitalité / énergie
Favoriser le sommeil
Optimiser la mémoire / concentration
Accroître la confiance et l'estime de soi
Gérer la douleur
Renforcer le métabolisme
Développer l'adaptabilité



Salle des fêtes de La Celle-sur-Morin
120€ pour 10 séances
Le mercredi de 18h30 à 19h30



- *16/09/2026*
- *14/10/2026*
- *25/11/2026*
- *9/12/2026*
- *13/01/2027*
- *24/02/2027*
- *10/03/2027*
- *21/04/2027*
- *19/05/2027*
- *16/06/2027*

Annie Présidente 06 36 43 85 10
Séverine : 06 09 87 75 68
USCC à la Celle sur Morin
SOPHROLOGIE EN GROUPE