

Stages Bien être



Sophrologie



La sophrologie est une formidable méthode psycho-corporelle qui permet de contribuer au bien-être quotidien.

7 samedis

De 10h à 12h :

- 14 octobre
- 18 novembre
- 9 décembre
- 13 janvier
- 10 février
- 9 mars
- 13 avril

Tarifs

37 € la séance
(20€ adhérents)

Animé par
Nadia David



à la MJC de Chaponost

Infos & Inscriptions



04 78 45 25 38



59 rue Etienne Gros



contact@mjcchaponost.fr



Méthode Feldenkrais

Basée sur l'exploration et l'écoute du corps, la Méthode FELDENKRAIS™ constitue une approche innovante dont la pratique améliore notre confort de vie et nous guide vers une meilleure organisation gestuelle.

5 samedis

De 9h15 à 12h :

- 7 octobre
- 9 décembre
- 10 février
- 6 avril
- 8 juin

**Animé par
Marion Chanoux**

à la MJC de Chaponost

Tarifs

27 € la séance
(10€ adhérents)

Infos & Inscriptions



04 78 45 25 38



59 rue Etienne Gros



contact@mjcchaponost.fr