



L'association  
« Mots pour maux »  
propose  
pour l'année 2023/2024

## Ateliers de Sophrologie

Les vendredis de 19h15 à 20h45

A la salle Alban  
Au plan d'eau des Hurtières  
73220 St Alban des Hurtières

*Apprendre à respirer, se relaxer et se dynamiser*

*Retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit*

*Apprendre à gérer son stress*

*Développer la confiance en soi*

« Améliorer son existence quotidienne en développant  
ses capacités personnelles »

Tarif: 15 euros la séance

*Renseignements et inscriptions*  
*Tel : 06 10 54 11 65*  
Courriel : [contactmpm73@gmail.com](mailto:contactmpm73@gmail.com)  
Site : [www.motspourmaux.net](http://www.motspourmaux.net)



L'association  
« Mots pour maux »  
propose  
pour l'année 2023/2024

## Ateliers de Sophrologie

Les vendredis de 19h15 à 20h45

A la salle Alban  
Au plan d'eau des Hurtières  
73220 St Alban des Hurtières

*Apprendre à respirer, se relaxer et se dynamiser*

*Retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit*

*Apprendre à gérer son stress*

*Développer la confiance en soi*

« Améliorer son existence quotidienne en développant ses  
capacités personnelles. »

Tarif: 15 euros la séance

*Renseignements et inscriptions*  
*Tel : 06 10 54 11 65*  
Courriel : [contactmpm73@gmail.com](mailto:contactmpm73@gmail.com)  
Site : [www.motspourmaux.net](http://www.motspourmaux.net)