



L'association
« Mots pour maux »
propose
pour l'année 2025/2026

Ateliers de Sophrologie

Les vendredis de 19h15 à 20h45

A la salle de la Maison des Associations

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

**« 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
Site : www.motspourmaux.net



L'association
« Mots pour maux »
propose
pour l'année 2025/2026

Ateliers de Sophrologie

Les vendredis de 19h15 à 20h45

A la salle de la Maison des Associations

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

**« 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
Site : www.motspourmaux.net