



Information du bureau du Foyer Laïque de Bourg-Blanc

Bonjour à toutes et tous,

Karine Lossec, sophrologue, a contacté le Foyer pour proposer ses services.

La sophrologie est une méthode de relaxation et de développement personnel utilisée dans de nombreux domaines (stress, confiance en soi, maladie, préparation mentale, sommeil, émotions, périnatalité, entreprise, sport...) basée sur des exercices de respiration, de détente musculaire et de visualisation.

Elle propose des séances gratuites de découverte en juin :

Séances découvertes :

- enfants le mercredi 14 juin à 16h (40mn)
- adolescents le mercredi 14 juin à 17h (45mn)
- adultes le mercredi 21 juin à 20h30 (1h)

Places limitées. Renseignements et réservations :

KARINE LOSSEC / 07.67.50.04.97 / sophrokarine29@gmail.com /

FOYER LAIQUE : foyerlaique.bourgblanc@orange.fr

permanence le Samedi matin de 9h à 12h à la M.T.L. - Bourg-Blanc

téléphone : 09 64 44 25 10

site : flbb.fr

facebook : <https://www.facebook.com/foyerlaiquebblanc>