

# VILLE DE LA VERRIÈRE

## SOPHROLOGIE



Vendredi 06 mars 2026

Vendredi 20 mars 2026

Apprendre à se détendre, à gérer son stress, à mieux dormir et à vivre mieux au quotidien, grâce à la pratique de la sophrologie à l'Espace Rosa-Parks.

### **Infos pratiques**

Sur Inscription (8€ par trimestre)

Espace Rosa-Parks

### **Contact**

01 30 50 13 00 ou 01 30 50 71 61

[csc.be@mairie-laverriere.fr](mailto:csc.be@mairie-laverriere.fr)