

SOPHROLOGIE

Séance

"Evacuer le négatif"

La Commune de Lezay, en partenariat avec
l'EHPAD fondation Dussouil, vous propose une
SÉANCE COLLECTIVE DE SOPHROLOGIE avec
Mme Isabelle MARET - sophrologue certifiée

Inscription
GRATUITE

Découvrez des exercices simples de respiration,
de détente et de visualisation accessibles à tous.

JEUDI 29 OCTOBRE

DE 18H15 À 19H00

**Lieu : Salle de l'EHPAD,
1 rue de Vaugru à LEZAY**

*Une parenthèse de bien-être
à partager ensemble*

Ouvert à tous

Participation gratuite - Sur inscription - places limitées

Renseignements et inscriptions :

Mme MARET Isabelle ☎ 06 46 31 00 24