SOPHROLOGIE
Séance
"Se remplir de positif"

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 19 NOVEMBRE

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