

Guide des Services et Savoir-faire

du Pays entre Loire et Rhône



Relaxation, détente(3)

CORDELLE

Carine PEREIRA

Cours de dessin et de peinture - Ateliers d'arts plastiques et d'expression artistique - Développement personnel par le dessin et la peinture. Ateliers parents-enfants pendant les vacances scolaires.

79 Rue du Docteur Ouillon

06 32 01 80 32

ST SYMPHORIEN DE LAY

LES LUNDIS DE LA SOPHROLOGIE - Hélène LEYLAVERGNE

Découverte des outils permettant la relaxation et l'évacuation des tensions, dynamique de la confiance en soi, prise de conscience de ses qualités, reconnaissance, acceptation et gestion des émotions, détachement du besoin de reconnaissance des autres, savoir dire non et respect, regard différent sur les événements de la vie, gestion de la douleur, suppression des phobies simples, découverte des outils pour gérer les crises d'angoisse et les attaques de panique

Bras de Fer

06 29 95 13 21

heleneleylavergne@gmail.com

<http://www.lamaisondalto.com>

ST VICTOR SUR RHINS

MJC - Séverine CARBONI

Activités de loisirs, activités de liens Public enfant, jeunes et adultes

Route de Thizy

06 75 47 35 29

mjc.stvictor@gmail.com
