VILLE DE
LA VERRIÈRE

Atelier relaxation, gestions des émotions

Mercredi 21 octobre 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 Jacques-Miquel.

Infos pratiques

Espace Jacques-Miquel

De 15h à 16h30

Contact

Tél. 01 30 50 13 00
csc.be@mairie-laverriere.fr