

# Atelier découverte de la sophrologie

**Et si tu t'accordais une pause?  
Un atelier pour ralentir, respirer et mieux vivre  
ses émotions.**

**Jeudi 22 janvier 2026  
de 18h à 19h15**

**salle n°1 -mairie d'Eyjeaux**

**Places limitées - Réservation obligatoire.**



**Un temps de découverte pour comprendre ce  
qu'est la sophrologie et expérimenter des  
exercices simples de respiration et de détente,  
accessibles à tous.**

**Contact: Sophr'Audrey - 07.43.60.81.61  
sophraudrey.sophrologie@gmail.fr**

