

# 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](mailto:sophraudrey.sophrologie@gmail.fr)

