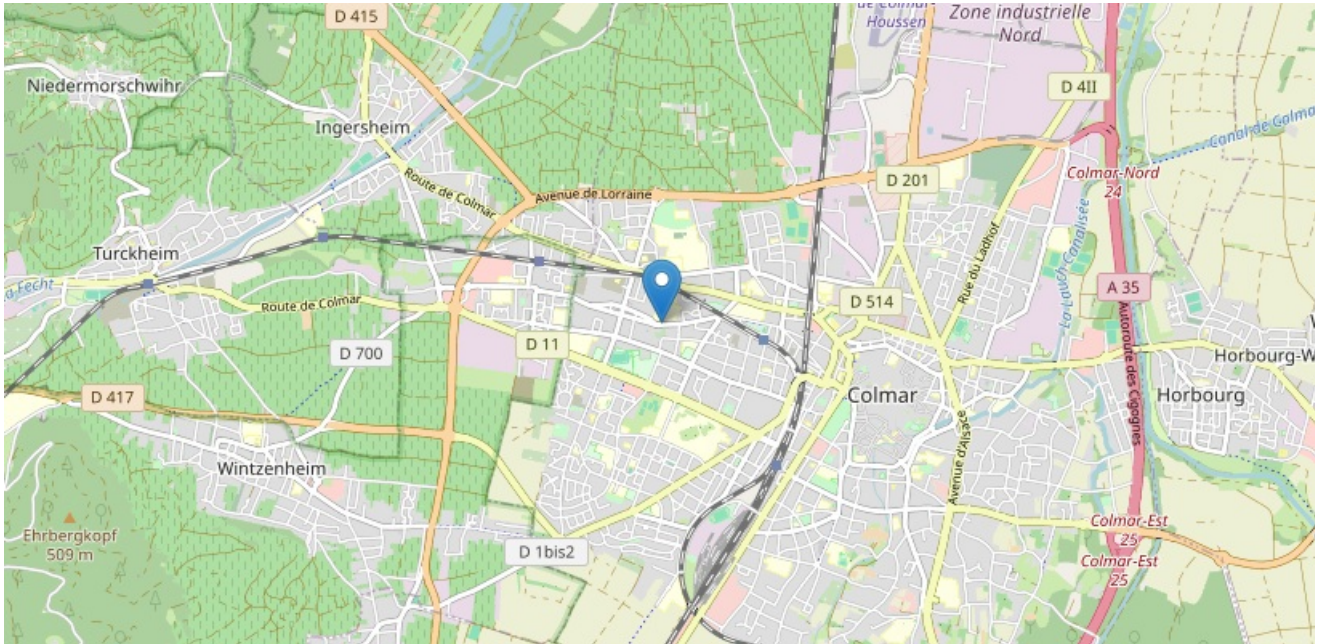


 **Sophrologie**

Public Cible : Adultes Public Cible : Enfants et adolescents Public cible : Oncogériatrie Bien-être et image de soi
Autre prestation Bien-être



ADRESSE

Mulhouse
68100 Mulhouse



INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

📞 Téléphone: 03 67 30 03 67 ✉ Mail : contact@dac.alsace
🌐 <http://www.dac.alsace>



STRUCTURE

DISPOSITIF D'APPUI A LA COORDINATION ALSACE
122 rue du Logelbach BP 80469
68020 Colmar

4 séances individuelles auprès de partenaires formés en sophrologie.

La sophrologie est une pratique qui combine des techniques de respiration, de décontraction musculaire et de visualisation positive. Elle favorise un bon équilibre entre le corps, le mental et les émotions.

Elle permet de se libérer de ses appréhensions, de réduire la fatigue, redonne optimisme et énergie.