

# *ATELIER DE SOPHROLOGIE*

*Pour le Personnel*



## *Un temps pour soi*

*Bien-être*

*Créativité*

*Concentration*

*Détente corporelle*

*Détente mentale*

*Confiance en soi*

*Gestion du stress*

*Vendredi de 12h15 à 13h15 à partir du 7 novembre*

*Salle A 107*

*S'inscrire auprès de l'Assistante Sociale*