



# SE DÉTENDRE A COURCY

L'AMICALE MERMOZ VOUS PROPOSE :

## LA SOPHRO - RELAXATION

UNE "PAUSE DANS L'AGITATION"  
UNE BULLE D'AIR ET DE DOUCEUR  
POUR SOUFFLER, PRENDRE SOIN DE VOUS

REPRISE DES SÉANCES LE 8 SEPTEMBRE

**LE JEUDI A 20H30**

PAR QUINZAINE A COURCY

**SÉANCE DÉCOUVERTE OFFERTE**

APPORTER UN TAPIS ET UN PLAID



**INFOS / INSCRIPTIONS**

SABINE GUERBETTE

[HTTPS://AMICALEMERMOSZCOURCY.FR](https://amicalememozcourcy.fr)

**06 70 84 40 51**

SOPHROLOGUE DIPLÔMÉE  
ÉCOLE DE SOPHROLOGIE DU NORD EST  
TITRE RNCP

