



## ATELIERS DE SOPHROLOGIE « Proches aidant-e-s »

Harmoniser vos émotions  
Apaiser votre mental  
Améliorer votre sommeil  
Vivre plus d'harmonie...

Présentation gratuite et découverte de la sophrologie :  
Lundi 23 janvier 2023 à 15h

Dates de cours : 13 et 27 février, 20 mars,  
3 et 24 avril, 8 mai 2023 de 14h30 à 16h

Prix : frs. 150.- / enregistrements des techniques fournis

Informations auprès de : Marjorie Bachmann : 079 517 17 64

[www.envoldupapillon.ch](http://www.envoldupapillon.ch)

Nadine Krebs Poncioni : 026 413 57 11

[www.a-la-rencontre-de-soi.ch](http://www.a-la-rencontre-de-soi.ch)

Inscriptions au 026 347 12 93 ou

[sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch)

Lieu : Locaux de Pro Senectute  
Passage du Cardinal 18, 1700 Fribourg

