

ATELIER ADOS BULLE DE SÉRÉNITÉ

Expérimentez la respiration, la relaxation, la méditation pleine conscience, la sophrologie.

MERCREDI 25 JUIN 2025 De 14 h 00 à 15 h 30



Détente
Prendre soin de soi
Bien-être
Pleine conscience
Relaxation
Respiration
Gestion du stress

Maison des adolescents
28 rue des écoles • 41000 Blois
Inscription : 02 54 55 64 22