



# La sophrologie s'invite chez AGO

1er octobre 2021



**Ensemble de techniques de relaxation, de respiration, de mouvements corporels, de décontraction musculaire et de "visualisation" de pensées, la sophrologie fait son retour à Accueil Goutte d'Or.**

Le centre social situé au 26 rue Laghouat vous propose de nouveau un atelier de sophrologie le dernier lundi du mois à partir d'octobre, de 10h à 11h. Cet atelier est intergénérationnel avec une priorité aux séniors, un temps pour soi et pour apprendre à se relaxer !

## Atelier de Sophrologie

Le dernier lundi du mois  
de 10:00 à 11:00

La sophrologie aide à :

- Améliorer la mémoire et la concentration
  - Améliorer la vitalité
- Apporter de la joie dans son quotidien
  - Aider au sommeil
  - Vider les angoisses et les peurs
- Se sentir vivant. Reprendre contact avec son corps et ses 5 sens.

Sur inscription au  
26 rue de Laghouat  
Renseignement au 01 42 51 87 75

- Emplacement :

Accueil > A la une > Actualités >

- Adresse de cet article : <http://www.gouttedor-et-vous.org/La-sophrologie-s-invite-a-AGO>