

# . L'ACTIVITÉ À GUÉNANGE

## Libérer les tensions

- VU 13 FOIS
- LE 19/12/2017 À 05:00



Photo HDPhoto RL

Suite au constat par Nathalie Turin que de nombreuses mamans se plaignent d'être toujours stressées, avec tensions, douleurs récurrentes, celle-ci a mis en place un atelier de sophrologie animé bénévolement par Jean-Paul Schintu, sophrologue professionnel. La devise du professeur : " Bienveillance d'abord vis-à-vis de soi-même puis de son entourage, toujours être bienveillant ne crée pas de tension ". Après dix séances, les participantes souhaitent renouveler l'expérience.

Renseignements et inscriptions : Nathalie Turin au centre social  
(tél. 03 82 59 66 88).