

# Découvrez la SOPHROLOGIE

---

*Apprenez à vous relaxer  
Expérimentez une séance adaptée à votre besoin*

**Jeudi 22 décembre à 18h00**

**Lundi 26 décembre à 17h30**

À la **Maison des Sports – AADYS**  
**Domaine de la Combe**  
**16710 Saint-Yrieix**

Animé par **Jean-Philippe CALLAIS**  
**Sophrologue inscrit au RNCP**

Durée 1h30 - Participation libre

Réservation au **06.78.88.10.05**

Plus d'informations sur [www.Sophro16.fr](http://www.Sophro16.fr)