

Sophrologie Relaxation Méditation de pleine conscience

Séances collectives et gratuites

GERER SON STRESS :
RESPIRER
SE DETENDRE
ECOUTER SON CORPS

Pour
les étudiants
de l'ENSAM



Sur ZOOM

1 séance d'1h
en ligne
chaque semaine



Dates

Du 8 octobre 2024
au
27 mai 2025



Horaires

Les mardis à 16h30
et
les mercredis à 17h

Un moment de pause physique et mentale
chez soi pour s'approprier des techniques
reproductibles au quotidien
et améliorer son bien-être



Amandine Hugodot
Sophrologue

D.U. méditation en santé



RENSEIGNEMENTS : Esther Mazur - Responsable de la vie étudiante

Amandine Hugodot
www.sophrologie-meditation.com
06.62.55.10.79

Cabinet dans les Bureaux du Polygone
265 Avenue des États du Languedoc 34000 Montpellier - 8^e étage