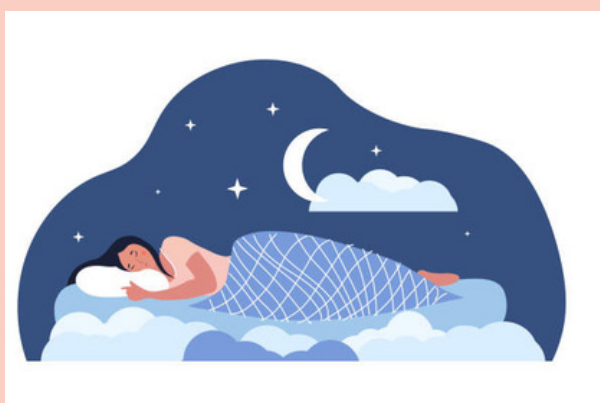




**La Maison des Jeunes Adultes et des
Adolescents vous propose**

**Un atelier SOPHROLOGIE pour
Souffler, te détendre et tenter de retrouver un
sommeil plus apaisé
Ton cerveau aussi a besoin du mode avion ✈**

**La sophrologie repose sur des exercices simples :
respiration, mouvements lents, visualisations positives.
Elle est accessible à tous.**



**Gratuit
Sur inscription
02 43 56 93 67**

Réunion d'information
(obligatoire pour toute demande d'inscription)

**lundi 12/10 à 17h45
49 rue Jules Ferry, à Laval**

**7 séances
Le lundi soir
de 17h45 à 18h45
Du 2/11 au 14/12/2026
Engagement sur
l'ensemble des séances**

Avec l'intervention de :



Carole Mézerette
sophrologue

