

# SOPHROLOGIE

au cœur des jardins du MIP



Conception : Direction de la communication du Pays de Grasse - © IA, C Barbiero - mars 2025 - Ne pas rétir sur la voie publique.



# SOPHROLOGIE

## au cœur des jardins du MIP



Accordez-vous une parenthèse de bien-être et de reconnexion à vous-même. Animées par **Nadia Azais**, sophrologue certifiée RNCP, ces séances mêlent respiration, relaxation et éveil sensoriel pour une expérience au cœur des plantes à parfum. Elles invitent à cultiver l'équilibre et la sérénité au fil des saisons.

### Informations pratiques

#### Dates des séances :

- Dimanche 4 mai
- Dimanche 22 juin
- Dimanche 20 juillet
- Dimanche 17 août
- Dimanche 28 septembre
- Dimanche 12 octobre



**Horaire :** 15h00 - 16h30

**Tarif :** 15 € + 4 € d'entrée

**Lieu :** Jardins du MIP

979 chemin des Gourettes, 06370 Mouans-Sartoux

**Contact de réservation :**

**Tel. :** 07 55 93 58 44

**Mail :** [nadiaazais.sophrologue@gmail.com](mailto:nadiaazais.sophrologue@gmail.com)

