



**UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE de
l'AGGLOMÉRATION MONTARGOISE**
Pays du Gâtinais

Nouveautés 2023/2024

BIEN-ÊTRE - SOPHROLOGIE

Venez entraîner votre corps et votre esprit pour développer sérénité et mieux-être par la respiration, lors de cours et ateliers sur différents thèmes afin de, par exemple,

- gérer son stress au quotidien,
- retrouver un meilleur sommeil,
- chasser tensions physiques et mentales,
- préparer la vie à la retraite,
- travailler sa mémoire,
- etc.

Sylvie Cauchy : formée à l'école de sophrologie IFS de Paris, elle a démarré son expérience professionnelle en tant que décoratrice auprès d'entreprises. Elle a mis en place, à partir de 2018, des pratiques de sophrologie pour les particuliers et les groupes sur l'agglomération montargoise et les pays du Gâtinais.

