

# Séances gratuites sophrologie



**POUR LES JEUNES  
DE 15 À 25 ANS**

**GRENADE  
SUR GARONNE**

**GRATUIT**

## « Apprendre à gérer le stress »

- pour mieux vivre ta scolarité,
- pour un entretien professionnel,
- au travail ou tout simplement dans ta vie quotidienne

Le PIJ te propose 3 séances gratuites avec un professeur expérimenté :

**Mercredi 15 novembre  
15h à 16h**

**Mercredi 22 novembre  
15h à 16h**

**Mercredi 29 novembre  
15h à 16h**

**SUR INSCRIPTION  
PLACES LIMITÉES**

### Horaires d'accueil

Lundi - Mercredi et Jeudi :  
9h à 12h et de 14h à 18h  
Mardi et Vendredi : de 14h à 18h

INFORMATION  
JEUNESSE



**INFOS ET INSCRIPTIONS : 2A, ALLÉES ALSACE-LORRAINE - 05 62 79 48 56**