



MUSIQUE

les Jeudis

14h, 15h ou 16h

atelier de 45 minutes



La musicothérapie peut soutenir votre bien-être mental et émotionnel et soulager le stress à travers l'écoute et la pratique musicale

Lors de ces ateliers, Ophélie vous aidera à :

Réduire votre anxiété

Exprimer vos émotions

Renforcer votre estime

Développer vos ressources personnelles