

Rencontre : Gaëlle Piton, sophrologue

Samedi 15 avril

Atelier de découverte de la sophrologie et de méditation avec Gaëlle Piton, suivi d'un temps d'échange autour de ses ouvrages et d'une séance de dédicace. Gaëlle Piton est l'auteur de « J'arrête de trop cogiter : 21 jours pour transformer ses pensées parasites », « Et si l'on faisait un pas de côté ? », « Le Grand guide de la sophrologie au quotidien » et « La méditation, c'est la vie ! »

Médiathèque Marguerite Duras
15 avril · 15h

Atelier
SOPHROLOGIE
avec Gaëlle Piton

Photo : Laure Villain

Atelier découverte de la sophrologie
Temps d'échange autour de ses
4 ouvrages et séance de dédicace

Réservation : 01 30 40 44 61
mediatheque@ville-bessancourt.fr

En partenariat
avec la librairie
de Taverny

Bessancourt

Coordonnées

Médiathèque

95550

Bessancourt

95550

Bessancourt

Infos pratiques

- Médiathèque
- 15h
- Gratuit / Tout public
- Réservation en ligne / mediatheque@ville-bessancourt.fr
- Réservation : 01 30 40 44 61