



Ô JARDIN ZAZEN est une nouvelle association rochefortaise.

Isabelle Delaetre-Dion propose des cours collectifs de sophrologie, le vendredi de 12 h15 à 13 h15 et de 17 h à 18 h, salle Mistral : gérer son stress, ses émotions, améliorer ses capacités de concentration, d'écoute, son sommeil à travers des exercices simples de respiration et de décontraction musculaire. "Coach de vie", Isabelle propose aussi des ateliers nature le week-end. Tel : 06 46 00 39 68.