

SOPHROLOGIE

En visioconférence

La sophrologie est une méthode simple, efficace et adaptée aux besoins de chacun, qui permet de développer et d'acquérir une meilleure connaissance de soi pour affronter les défis du quotidien avec sérénité.

À travers des exercices de respiration, de relaxation, des exercices corporels simples et des techniques spécifiques, vous renouerez avec vos sensations et ressentis et renforcerez vos capacités.

Les techniques découvertes seront utilisables, de façon autonome, au quotidien.

LE DIMANCHE de 10h00 à 11h00

10/03/2024	05/05/2024	23/06/2024	25/08/2024	20/10/2024
27/03/2024	19/05/2024	30/06/2024	01/09/2024	03/11/2024
24/03/2024	26/05/2024	07/07/2024	08/09/2024	17/11/2024
07/04/2024	02/06/2024	21/07/2024	22/09/2024	01/12/2024
21/04/2024	16/06/2024	04/08/2024	06/10/2024	15/12/2024

PARTICIPATION GRATUITE

Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avvertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

Action réservée aux Proches aidants.