



# Atelier Sophrologie

## COMBRONDE

Salle Seniors (dans la cour du judo, derrière la Mairie)

L'objectif sera d'expérimenter les techniques de gestion du stress proposées par la sophrologie, et d'acquérir des outils pour pouvoir être autonome dans sa pratique personnelle.

Les séances comporteront des exercices de relaxation dynamiques (mouvements associés à la respiration), une relaxation (détente des différentes parties du corps et visualisation) et des moments d'échanges sur les ressentis.

Séances animées par Marie ONZON

10h00-11h00

<b>Mardi 17 Septembre 2024</b>	<b>Mardi 5 Novembre 2024</b>
<b>Mardi 24 Septembre 2024</b>	<b>Mardi 12 Novembre 2024</b>
<b>Mardi 1er Octobre 2024</b>	<b>Mardi 19 Novembre 2024</b>
<b>Mardi 8 Octobre 2024</b>	<b>Mardi 26 Novembre 2024</b>
<b>Mardi 15 Octobre 2024</b>	<b>Mardi 3 Décembre 2024</b>

**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 avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

