



# Atelier Sophrologie

## LANDOGNE

### Mairie

Ces séances vous permettront de découvrir la sophrologie et les techniques de respiration afin de trouver un nouvel équilibre et prendre soin de soi.

A l'aide de la relaxation dynamique, exercices doux et simples du corps et un temps de visualisation positive vous partirez à la rencontre de votre corps en toute bienveillance.

15h00-16h00

<b>Lundi 2 Septembre 2024</b>	<b>Lundi 7 Octobre 2024</b>
<b>Lundi 9 Septembre 2024</b>	<b>Lundi 14 Octobre 2024</b>
<b>Lundi 16 Septembre 2024</b>	<b>Lundi 4 Novembre 2024</b>
<b>Lundi 23 Septembre 2024</b>	<b>Lundi 18 Novembre 2024</b>
<b>Lundi 30 Septembre 2024</b>	<b>Lundi 25 Novembre 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.

