



# Atelier Sophrologie

## MALINTRAT

Salle des Dômes, immeuble Glangeaud—20 Grand Rue

La sophrologie est une méthode psycho-corporelle qui se déroule debout et sur chaise permettant d'harmoniser le corps et l'esprit dans l'instant présent, par la détente musculaire, la respiration en conscience et la visualisation positive. Les 10 séances avec des thèmes différents vous permettront de découvrir, d'expérimenter et d'apprendre des exercices simples que vous pourrez utiliser en auto soin au quotidien, de façon à accroître votre énergie vitale.

Séances animées par Chantal COMBES

10h00-11h00

<b>Mardi 3 Septembre 2024</b>	<b>Mardi 8 Octobre 2024</b>
<b>Mardi 10 Septembre 2024</b>	<b>Mardi 15 Octobre 2024</b>
<b>Mardi 17 Septembre 2024</b>	<b>Mardi 22 Octobre 2024</b>
<b>Mardi 24 Septembre 2024</b>	<b>Mardi 29 Octobre 2024</b>
<b>Mardi 1er Octobre 2024</b>	<b>Mardi 5 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 avvertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

