



# Atelier Sophrologie

## PIONSAT

Mairie - Salle du Puy-de-Dôme

Ces séances vous apporteront divers outils et exercices pratiques de respiration, mouvements corporels, que vous pourrez mobiliser dans votre quotidien afin de retrouver un mieux être de façon autonome.

Séances animées par Marie PATZOUENKOFF

14h30-15h30

<b>Lundi 9 Septembre 2024</b>	<b>Lundi 14 Octobre 2024</b>
<b>Lundi 16 Septembre 2024</b>	<b>Lundi 21 Octobre 2024</b>
<b>Lundi 23 Septembre 2024</b>	<b>Lundi 28 Octobre 2024</b>
<b>Lundi 30 Septembre 2024</b>	<b>Lundi 4 Novembre 2024</b>
<b>Lundi 7 Octobre 2024</b>	<b>Lundi 18 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.

