



Atelier Sophrologie

QUEUILLE

Salle polyvalente

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.

Séances animées par Véronique BENETREAU

10h00-11h00

Lundi 2 Septembre 2024	Lundi 7 Octobre 2024
Lundi 9 Septembre 2024	Lundi 14 Octobre 2024
Lundi 16 Septembre 2024	Lundi 4 Novembre 2024
Lundi 23 Septembre 2024	Lundi 18 Novembre 2024
Lundi 30 Septembre 2024	Lundi 25 Novembre 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 avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

