

MA BULLE BIEN-ETRE

Programme à destination des Proches Aidants

SOPHROLOGIE

En visioconférence

La sophrologie est une méthode simple, efficace et adaptée aux besoins de chacun, qui permet de développer et d'acquérir une meilleure connaissance de soi pour affronter les défis du quotidien avec sérénité.

À travers des exercices de respiration, de relaxation, des exercices corporels simples et des techniques spécifiques, vous renouerez avec vos sensations et ressentis et renforcerez vos capacités.

Les techniques découvertes seront utilisables, de façon autonome, au quotidien.

LE DIMANCHE de 19h00 à 20h00

| | |
|------------|------------|
| 25/08/2024 | 20/10/2024 |
| 01/09/2024 | 03/11/2024 |
| 08/09/2024 | 17/11/2024 |
| 22/09/2024 | 01/12/2024 |
| 06/10/2024 | 15/12/2024 |

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

Action réservée aux Proches aidants.