CLIC
Riom Limagne Combrailles

Atelier Sophrologie

SAINT-MYON

Salle des fêtes

L'objectif sera d'expérimenter les techniques de gestion du stress proposées par la sophrologie, et d'acquérir des outils pour pouvoir être autonome dans sa pratique personnelle.
Les séances comporteront des exercices de relaxation dynamiques (mouvements associés à la respiration), une relaxation (détente des différentes parties du corps et visualisation) et des moments d'échanges sur les ressentis.

Séances animées par Marie ONZON

10h00-11h00

Pensez à apporter un tapis et une couverture si vous souhaitez réaliser les exercices allongés

Mardi 16 Septembre 2025	**Mardi 4 Novembre 2025**
Mardi 23 Septembre 2025	**Mardi 18 Novembre 2025**
Mardi 30 Septembre 2025	**Mardi 25 Novembre 2025**
Mardi 7 Octobre 2025	**Mardi 2 Décembre 2025**
Mardi 14 Octobre 2025	**Mardi 9 Décembre 2025**

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.

AGIR POUR NOS AÎNÉS • CONFÉRENCE DES FINANCEURS • CdF 63