



Atelier Sophrologie

CHARBONNIERES-LES-VIEILLES

Mairie, salle du Conseil

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

15h00-16h00

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

Jeudi 25 Septembre 2025	Jeudi 13 Novembre 2025
Jeudi 2 Octobre 2025	Jeudi 20 Novembre 2025
Jeudi 9 Octobre 2025	Jeudi 27 Novembre 2025
Jeudi 16 Octobre 2025	Jeudi 4 Décembre 2025
Jeudi 6 Novembre 2025	Jeudi 11 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 avvertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

