



Atelier Sophrologie

GIAT

Salle n°1/37, en dessous de la Mairie au 1er étage

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

9h30-10h30

Mardi 18 Mars 2025	Mardi 6 Mai 2025
Mardi 25 Mars 2025	Mardi 13 Mai 2025
Mardi 1er Avril 2025	Mardi 20 Mai 2025
Mardi 8 Avril 2025	Mardi 27 Mai 2025
Mardi 15 Avril 2025	Mardi 3 Juin 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.

