



Sophrologie

COMBRONDE

Salle Seniors (derrière la Mairie, dans la cour du judo)

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

10h00-11h30

Lundi 23 Novembre 2026

Lundi 30 Décembre 2026

Lundi 7 Décembre 2026

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

PARTICIPATION GRATUITE

Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64 ou en ligne www.clic-riom.fr

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.

