



Atelier Sophrologie

DURMIGNAT

Salle des Fêtes

Ces séances, accessibles à tous sur chaise, comprendront de la détente musculaire, respiration, concentration et visualisation positive. Outre les bénéfices pour la santé, la sophrologie contribue au mieux-être dans sa globalité psychologique, physique.

Séances animées par Chantal COMBES

14h00-15h00

Mardi 1er Avril 2025	Mardi 20 Mai 2025
Mardi 8 Avril 2025	Mardi 27 Mai 2025
Mardi 15 Avril 2025	Mardi 3 Juin 2025
Mardi 6 Mai 2025	Mardi 10 Juin 2025
Mardi 13 Mai 2025	Mardi 17 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.

