



Atelier Sophrologie

DURMIGNAT

Salle polyvalente

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

Jeudi 4 Septembre 2025	Jeudi 9 Octobre 2025
Jeudi 11 Septembre 2025	Jeudi 16 Octobre 2025
Jeudi 18 Septembre 2025	Jeudi 6 Novembre 2025
Jeudi 25 Septembre 2025	Jeudi 13 Novembre 2025
Jeudi 2 Octobre 2025	Jeudi 20 Novembre 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.

