



Atelier Sophrologie

RANDAN

Salle d'accueil 5bis Place de la Mairie (rez-de-chaussée)

Ces séances vous proposeront des exercices d'interoception, de respiration consciente et de mobilisation corporelle, permettant de renforcer l'équilibre entre le corps et l'esprit. En vous offrant un véritable soutien physique, mental et émotionnel, la sophrologie vous permettra de mieux gérer le stress, l'anxiété et les tensions, tout en favorisant une meilleure qualité du sommeil et un état de bien-être général.

Séances animées par Véronique POUZOL

10h00-11h00

| | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| Vendredi 14 Février 2025 | Vendredi 4 Avril 2025 |
| Vendredi 21 Février 2025 | Vendredi 11 Avril 2025 |
| Vendredi 28 Février 2025 | Vendredi 18 Avril 2025 |
| Vendredi 14 Mars 2025 | Vendredi 25 Avril 2025 |
| Vendredi 28 Mars 2025 | Vendredi 23 Mai 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.

