

Atelier Sophrologie

THURET

Mairie, salle Les Grisons

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

10h00-11h00

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

Mardi 11 Mars 2025	Mardi 15 Avril 2025
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

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.