



# Atelier Sophrologie

## MALAUZAT

Salle polyvalente de Saint-Genest-l'Enfant

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

18h15-19h15

<b>Lundi 29 Septembre 2025</b>	<b>Lundi 3 Novembre 2025</b>
<b>Lundi 6 Octobre 2025</b>	<b>Lundi 17 Novembre 2025</b>
<b>Lundi 13 Octobre 2025</b>	<b>Lundi 24 Novembre 2025</b>
<b>Lundi 20 Octobre 2025</b>	<b>Lundi 1er Décembre 2025</b>
<b>Lundi 27 Octobre 2025</b>	<b>Lundi 8 Décembre 2025</b>

**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.

