



Sophrologie

CHATEL-GUYON

Salle du Club des Aînés (face à l'Eglise Sainte-Anne)

Ces ateliers de découverte de la sophrologie vous permettront un temps privilégié, juste de vous à vous. A cette occasion, vous explorerez différentes façons d'acquérir un équilibre corporel, émotionnel et mental. Ces trois séances seront axées sur comment bien démarrer la journée : réveil du corps, respirations, et visualisations positives.

Séances animées par Annabelle BOINCONNET

10h00-11h30

Mardi 15 Septembre 2026

Mardi 22 Septembre 2026

Mardi 29 Septembre 2026

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

PARTICIPATION GRATUITE

Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64 ou en ligne www.clic-riom.fr

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.

