



Sophrologie

GIAT

Salle 1 - au-dessus de la salle de musculation

Ces séances vous permettront de découvrir la sophrologie et les techniques de respiration afin de trouver un nouvel équilibre et prendre soin de soi.

A l'aide de la relaxation dynamique, exercices doux et simples du corps et un temps de visualisation positive vous partirez à la rencontre de votre corps en toute bienveillance.

Séances animées par Véronique BENETREAU

10h00-11h30

Jeudi 19 Novembre 2026

Jeudi 26 Novembre 2026

Jeudi 3 Décembre 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.

