



# Atelier Sophrologie

## ENVAL

### Espace Culturel (près de la Mairie)

Accordez-vous une pause grâce à la sophrologie. Ces séances de groupe proposent une sophrologie axée sur le mieux-être, la régulation du stress et des émotions et le sommeil. Basée sur des exercices de relaxation dynamique, de respiration en conscience et de visualisations positives, elle permet de retrouver l'harmonie et l'équilibre corps/esprit pour un mieux vivre au quotidien.

Séances animées par Véronique POUZOL

18h00-19h00

<b>Jeudi 16 Mai 2024</b>	<b>Jeudi 20 Juin 2024</b>
<b>Jeudi 23 Mai 2024</b>	<b>Jeudi 27 Juin 2024</b>
<b>Jeudi 30 Mai 2024</b>	<b>Jeudi 4 Juillet 2024</b>
<b>Jeudi 6 Juin 2024</b>	<b>Jeudi 11 Juillet 2024</b>
<b>Jeudi 13 Juin 2024</b>	<b>Jeudi 18 Juillet 2024</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 avvertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

