



Atelier Sophrologie

SAINT-BONNET-PRES-RIOM

Mairie - Salle du Conseil

Retrouver un mieux-être au quotidien avec des exercices simples, naturels et efficaces pour mieux appréhender les situations de stress, apaiser ses émotions et améliorer sa qualité de sommeil.

Séances animées par Isabelle TULLIS

10h00-11h00

Vendredi 17 Mai 2024	Vendredi 21 Juin 2024
Vendredi 24 Mai 2024	Vendredi 28 Juin 2024
Vendredi 31 Mai 2024	Vendredi 5 Juillet 2024
Vendredi 7 Juin 2024	Vendredi 12 2024
Vendredi 14 Juin 2024	Vendredi 19 Juillet 2024

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.

