



Atelier Sophrologie

ENVAL

Espace culturel, rue des écoles (à côté de la Mairie)

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

10h00-11h00

Vendredi 5 Septembre 2025	Vendredi 10 Octobre 2025
Vendredi 12 Septembre 2025	Vendredi 17 Octobre 2025
Vendredi 19 Septembre 2025	Vendredi 7 Novembre 2025
Vendredi 26 Septembre 2025	Vendredi 14 Novembre 2025
Vendredi 3 Octobre 2025	Vendredi 21 Novembre 2025

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.

