



Sophrologie

Pour améliorer son sommeil

CHARBONNIERES-LES- VIEILLES

Mairie, Salle du Conseil

Cet atelier de 5 séances vous permettra de vous laisser guider pour retrouver un sommeil réparateur :

Grâce à un entraînement pour respirer plus librement et plus harmonieusement

Grâce à un travail postural pour déloger les tensions corporelles
Grâce à la visualisation positive pour prendre conscience de nos freins et ainsi re-découvrir nos propres ressources.

Jeudi 2 Juin 2022

Jeudi 9 Juin 2022

Jeudi 16 Juin 2022

Jeudi 23 Juin 2022

Jeudi 30 Juin 2022

14H30-16H00

Participation gratuite/inscriptions au CLIC Riom
Limagne Combrailles au 04 73 33 17 64.

