



Sophrologie

SAINT- ELOY-LES- MINES

17H30-19H00

Jeudi 24 Novembre 2022

Mercredi 30 Novembre 2022

Lundi 5 Décembre 2022

Lundi 12 Décembre 2022

Lundi 19 Décembre 2022

La sophrologie est une science qui recherche l'harmonisation du corps et de l'esprit. En découvrant la sophrologie, vous pouvez travailler sur l'amélioration de votre énergie vitale, sur le bon fonctionnement de votre mémoire et de votre concentration, sur une meilleure gestion de vos douleurs et de vos sensations. Par la rencontre de l'autre et de soi, c'est un moment de recentrage et de plaisir que vous choisissez.

Au cours de ces ateliers, vous pourrez expérimenter la relaxation dynamique et méditative, des techniques respiratoires à reproduire chez vous et à partager à votre entourage, des mouvements corporels équilibrants et apaisants... et, par la visualisation, venir renforcer la dynamique de vie que vous souhaitez installer.

Mairie - Salle des travaux manuels (2ème étage)

Mairie - Salle des travaux manuels (2ème étage)

Mairie - Salle de danse (2ème étage)

Mairie - Salle de danse (2ème étage)

Mairie - Salle de danse (2ème étage)

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

