

Nos activités du 4e trimestre 2020. Nos ateliers, réservés aux malades et aux aidants pour ce 4e trimestre 2020

Pour tous renseignements et inscriptions contacter directement les professeurs qui seront en mesure de vous confirmer les dates de reprises.

Sophrologie

Pour les malades et les aidants

- ♣ Animé par Céline ZAGURY
- ♣ Les **Mardis 15, 22 et 29 septembre,**
13 octobre,
3 , 17, 24 novembre
8 et 15 décembre

♣ De 14h30 à 15h30

♣ **Tarif** : 13 €/personne/séance (1 séance d'essai offerte)

♣ **Lieu** : salle 102 à la Maison des Associations

Parking du Monoprix, avenue Victor Hugo ou parking vers le n° 20 , rue de la Belle Feuille.

♣ **Contact** : Céline ZAGURY : 06 82 68 66 80

celinezagury@free.fr

La sophrologie est une méthode psychocorporelle orientée sur la relaxation, la respiration et la visualisation positive. Elle repose sur des gestes simples (en position assise ou debout) et s'adapte à chacun. Elle vous permet de : Lâcher prise, relativiser. Ressentir de la détente et un mieux-être dans votre vie. Lâcher les tensions physiques et/ou psychiques. Anticiper une situation désagréable, anxiogène. Atténuer et libérer vos douleurs. Améliorer votre sommeil.