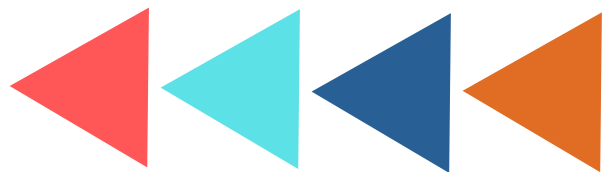


ATELIERS DE SOPHROLOGIE

UN TEMPS POUR SOI

ATELIERS SUR INSCRIPTION
GRATUIT



3, Allée des Châtaigniers - 19360 MALEMORT

 05.55.17.75.90

 05.55.17.75.91

E-mail : siege@adapeicorreze.fr

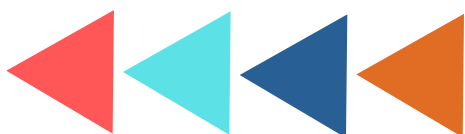
www.adapei-correze.fr

PROGRAMME 2021

La sophrologie est une méthode basée sur la respiration, la relaxation pour reprendre confiance en soi et retrouver l'harmonie corps-esprit. Grâce à quelques exercices simples, elle permet à chacun de mobiliser ses capacités pour se sentir plus fort, apprendre à gérer son stress ou toute situation difficile.

OBJECTIFS

- Une parenthèse de calme
- Gérer son stress et trouver des ressources
- Un outil simple et efficace pour se sentir mieux



CALENDRIER

ATELIERS SUR INSCRIPTION
GRATUIT

TULLE

Salle Amérique Centre
Culturel et Sportif
36 avenue Alsace Lorraine
19000 Tulle

les lundis - 17h45 à 18h45

- 13 septembre
- 20 septembre
- 27 septembre
- 04 octobre
- 11 octobre

BRIVE

Rue Louis de Broglie
face au Secours Populaire
19100 Brive
(parking gratuit)

les lundis - 12h15 à 13h15

- 13 septembre
- 20 septembre
- 27 septembre
- 04 octobre
- 11 octobre
- 29 novembre
- 06 décembre
- 13 décembre

EN DISTANCIEL

En visio-conférence
avec l'outil Zoom

les lundis - 12h15 à 13h15

- 08 novembre
ID : 996 7786 5241
- 15 novembre
ID : 985 7024 7823
- 22 novembre
ID : 920 5104 0096