



Le CCAS de Luçon

PROPOSE AUX SÉNIORS
DE VENIR DÉCOUVRIR

La Sophrologie

UN PROGRAMME DE 10 ATELIERS
ANIMÉ PAR UNE SOPHROLOGUE DIPLÔMÉE
ET QUALIFIÉE "LA BULLE DES ÉMOTIONS"
POUR

- ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SES ÉMOTIONS
- RÉVEILLER SON CORPS
- S'EXPRIMER
- RESPIRER
- MÉDITER
- JOUER
- AGIR POSITIVEMENT
- ACCUEILLIR SES RESENTIS



les dates à retenir

JEUDI 13 AVRIL 2023
JEUDI 11 MAI 2023
JEUDI 8 JUIN 2023
JEUDI 14 SEPTEMBRE 2023
JEUDI 12 OCTOBRE 2023
JEUDI 9 NOVEMBRE 2023
JEUDI 14 DÉCEMBRE 2023
JEUDI 11 JANVIER 2024
JEUDI 8 FÉVRIER 2024
JEUDI 14 MARS 2024

De 10h30 à 12h30 à La Bulle D'R

Forfait 5 ou 10 séances: 25€ ou 50€

Inscription
&
contact

Véronique DOUGET
Animatrice Séniors

Accueil CCAS: 02-51-29-06-57
Mail: veronique.douget@ccas-lucon