

ATELIERS DE SOPHROLOGIE POUR LES SENIORS MONTLUCONNAIS

Dans le cadre des actions de la Ville de Montluçon, le service Animation et Vie sociale propose un atelier gratuit de 6 séances de Sophrologie-Réflexologie aux seniors montluçonnais tous les mardis du 25 avril au 30 mai 2023 de 14h à 16h au Pôle Michelet, 26 rue Paul Constans.

Détente et mieux être sont au programme : prendre soin de soi, être attentif à ses sensations corporelles, avoir une meilleure qualité de sommeil, reprendre confiance en soi, retrouver sa relation au plaisir, mettre des mots sur un mal être, etc.

-> Inscriptions* au 04 70 09 79 30

* L'inscription engage le participant à prendre part à toutes les séances.

Votre contact

Service Communication

04 70 02 55 53

communication@mairie-montlucon.fr