



Sophrologie

**Tous les jeudis à Terres de France
Résidence Côté Provence - Gréoux-les-Bains**

Séances collectives de Novembre 2024 :

(chaque séance comprend un temps de relaxation)

- 07/11 : « Améliorer son sommeil »
- 21/11 : « Gestion de la douleur »
- 28/11 : « Stress et lâcher-prise »

Horaire : 16h -17h

Tarif : 10 euros

Renseignements et inscription :

Frédérique : 06.74.75.61.26

