



SOPHROLOGIE

Claire Bourge, sophrologue



Activité gratuite
sur inscription



330 Boulevard du Dr Moutel
44150 Ancenis



1 vendredi/mois



14h30 - 16h



OBJECTIFS

- Lâcher prise
- Prendre conscience de ses émotions tensions, etc...
- Respiration et de relaxation
- Gestion du stress et des émotions
- Mieux-être au quotidien



Dates : 12 sept, 17 oct, 14 nov, 12 dec, 16 janv, 13 fev, 06 ma, 10 av, 22 mai, 19 juin, 17 juil

L'ESCALE

PÔLE LIGÉRIEN
LES MONCELLIÈRES
POUR MEUX ACCOMPAGNER LE VIEILLESSEMENT

Plateforme d'accompagnement et de répit
des AIDANTS

Être accompagné pour bien accompagner

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS



escale.moncellieres@pole-ligerien.fr - 02 41 39 66 95



SOPHROLOGIE

Claire Bourge, sophrologue



Activité gratuite
sur inscription



330 Boulevard du Dr Moutel
44150 Ancenis



1 vendredi/mois



14h30 - 16h



OBJECTIFS

- Lâcher prise
- Prendre conscience de ses émotions tensions, etc...
- Respiration et de relaxation
- Gestion du stress et des émotions
- Mieux-être au quotidien



Dates : 12 sept, 17 oct, 14 nov, 12 dec, 16 janv, 13 fev, 06 ma, 10 av, 22 mai, 19 juin, 17 juil

L'ESCALE

PÔLE LIGÉRIEN
LES MONCELLIÈRES
POUR MEUX ACCOMPAGNER LE VIEILLESSEMENT

Plateforme d'accompagnement et de répit
des AIDANTS

Être accompagné pour bien accompagner

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS



escale.moncellieres@pole-ligerien.fr - 02 41 39 66 95