



Un
moment
pour
soi

DU LUNDI 11 SEPTEMBRE AU LUNDI 11 DECEMBRE 2023

30 € LES 12 SEANCES - DES 60 ANS

BUCY-SAINT-LIPHARD



CLIC ENTRAIDE-UNION

8A, Rue du Dolmen - 45130 EPIEDS-EN-BEAUCE
02-38-74-62-40 clic.entraideunion@gmail.com



4 SÉANCES DE SOPHROLOGIE

Avec Stéphanie MARTINOT - Sophrologue
9h30-10h30

*La sophrologie permet d'aider à bien vieillir et
à mieux vivre au quotidien :
stress, anxiété, sommeil, douleurs.*

4 SÉANCES DE SYLVOTHÉRAPIE

Avec Valérie BRAUNN - Sylvothérapeute
9h30-11h30

*C'est une pratique de soin au contact des arbres et
du végétal, où l'on se glisse dans un bain de forêt
aux nombreuses vertus.*



4 SÉANCES DE YOGA DU RIRE

Avec Stéphanie MARTINOT - Sophrologue
9h30-10h30

*C'est bon pour le moral et la santé !
Le rire est un anti stress naturel, qui booste la
vitalité, la positive attitude et soulage les tensions.*



**RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS
AUPRÈS DU CLIC 02-38-74-62-40**

