

Le bien-être par la
SOPHROLOGIE

ATELIER GRATUIT

8
SÉANCES

TOUS LES JEUDIS
APRÈS-MIDI

du **29 OCTOBRE**
au **17 DÉCEMBRE 2026**



Apaiser le mental



Gérer ses émotions



Améliorer le sommeil



Renforcer la confiance en soi



Se sentir mieux au quotidien



Réservé aux
RETRAITÉS

Lieu

**Salle polyvalente de
Varages**

Où s'inscrire ?

**ccas@varages.fr
04.94.72.85.15**

Respirez... Relâchez... Prenez soin de vous !