



# ATELIERS SOPHRO

*Accordez-vous une bulle de détente et de relaxation.*

*Au cours des séances, vous pourrez soulager les tensions physiques et émotionnelles, apprendre des outils concrets à reproduire au quotidien, trouver un espace rien que pour vous dans la bienveillance et le non-jugement.*

**Aujourd'hui je prends soin de moi !**

 **Séances animées par Louise GUITTON, sophrologue**

Mardi 7 avril 2026  
Mardi 5 mai 2026  
Mardi 9 juin 2026  
Mardi 7 juillet 2026

de 14h30  
à 15h30

Mardi 8 septembre 2026  
Mardi 6 octobre 2026  
Mardi 3 novembre 2026  
Mardi 1er décembre 2026

**Lieu : Salle d'Orgery - Parc des Tourelles 91530 SAINT CHÉRON**

**IMPORTANT**

Réservé aux aidants de personnes de 60 ans et plus en perte d'autonomie du territoire du Dourdannais en Hurepoix

Gratuit - Nombre de places limité - Sans obligation de présence à chaque séance

**ATTENTION : INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

Contact : CLIC Sud Essonne - 01 60 80 15 67 - clicsudessonne@wanadoo.fr