

INFORMATIONS

Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.

Lieu : Université Populaire
(Salle de réunion)

MATERIEL : Aucun

Début le mardi 25 novembre 2025

CODE ACTIVITÉ : 210

DURÉE : 02:30

Prix : 30.00 €

RENSEIGNEMENTS SUR TARIFS :

Tarif pour les deux séances

DESCRIPTION

Après une partie théorique où nous parlerons sophrologie, troubles de la mémoire et de la concentration, nous pratiquerons ensemble une séance de sophrologie qui vous permettra de comprendre concrètement comment la pratique régulière de ces exercices peut devenir votre alliée dans l'entretien de votre mémoire et le maintien de votre concentration.

La deuxième séance vous permettra de découvrir de nouveaux exercices ayant le même objectif.

PRÉ REQUIS

OBJECTIFS

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	25-11-2025	09:00	02:30	Université Populaire (Salle de réunion), Maison des services publics, 1er étage côté nord 1 avenue Saint-Martin - 26200 MONTE LIMAR
Mardi	09-12-2025	09:00	01:30	Université Populaire (Salle de réunion), Maison des services publics, 1er étage côté nord 1 avenue Saint-Martin - 26200 MONTE LIMAR