



INFORMATIONS

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

Lieu : Université Populaire
(Salle de réunion)

Début le mardi 17 mars 2026

DURÉE : 02:30

Prix : **30.00 €**

MATERIEL :

**Pensez à prendre une tenue confortable, un tapis et un
plaid**

CODE ACTIVITÉ : 229

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 nous 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	17-03-2026	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	31-03-2026	09:00	02:30	Université Populaire (Salle de réunion), Maison des services publics, 1er étage côté nord 1 avenue Saint-Martin - 26200 MONTE LIMAR