



GRANDSOISSONS
Reconnaitre • Travailler • Appréhender

Séance 1 : Comprendre l'intérêt
d'un sommeil de qualité

Séance 2 : Conseils et techniques
pour améliorer son sommeil

Séance 3 : Relaxation par
l'expression corporelle

Séance 4 : Relaxation et
respiration

Séance 5 :
Détente du visage

5
séances ou
20€ la séance

7 février
13 février
22 février
28 février
7 mars



28
FÉVR.

14:00 à 16:00

Association Aid'Aisne
1 rue Pierre Curie 02200 Soissons

 [Site internet](#)

TOUT PUBLIC, ATELIER ET ANIMATION, SOISSONS, BIEN-ÊTRE

"Fais de beaux rêves" : atelier sommeil et relaxation

Atelier sommeil et relaxation en cinq séances :

Séance 1 : comprendre l'intérêt d'un sommeil de qualité

Séance 2 : conseils et techniques pour améliorer son sommeil

Séance 3 : relaxation par l'expression corporelle

Séance 4 : relaxation et respiration

Séance 5 : détente du visage

7, 13, 22 et 28 février 7 mars

Renseignements auprès de Elodie LANEZ ou Gwenaëlle GATINEAU au 0323745150

Tarifs : 60€ les 5 séances / 20€ la séance

 [Ajouter à mon calendrier](#)

« Fais de beaux rêves »

Atelier sommeil et relaxation

Séance 1 : Comprendre l'intérêt
d'un sommeil de qualité

Séance 2 : Conseils et techniques
pour améliorer son sommeil

Séance 3 : Relaxation par
l'expression corporelle

Séance 4 : Relaxation et
respiration

Séance 5 :
Détente du visage

60€ les 5
séances ou
20€ la séance

7 février
13 février
22 février
28 février
7 mars



Renseignements auprès de Gwenaëlle GATINEAU
ou Elodie LANEZ au 03.23.74.51.50



SUIVEZ-NOUS

