

Atelier de Sophrologie et de Méditation de Pleine Conscience

Gérer ses émotions, soigner la dépression
et les troubles du sommeil



Groupe pour adultes
à partir de 24 ans

Animation:

Isabelle Lecomte, psychologue, instructrice en méditation
Laurence Dancart, sophrologue et coach

**Les Vendredis 26 Avril, 17 et 24 Mai,
7 et 21 Juin 2024
De 10h à 11h30
Centre Sweetch à Andenne
19 Place du Chapitre**

**Participation 2,50 euros
Inscription obligatoire au 0498 - 37 56 28**

Plus d'info:

<https://centre-sweetch.com/agenda/meditation>