



© Adobe Stock

SANTÉ

Séances collectives de sophrologie & relaxation

La plateforme d'accompagnement et de répit organise des séances collectives de sophrologie et de relaxation animées par Sabrina Braem.

Publié le 9 avril 2025

Apprenez à vous relaxer, à libérer les tensions, à être plus à l'écoute de soi et mieux se connaître et acquérir des outils pour être mieux dans son quotidien.

Mercredi 9 avril

Lundi 28 avril

Mercredi 14 mai

Lundi 26 mai

Mercredi 11 juin

Lundi 23 juin

Gratuit. Inscriptions obligatoires.

Espace La Madeleine

1 chemin du lavoir

36000 Châteauroux

Tél : 06 42 18 96 79

Courriel



DÉPARTEMENT DE L'INDRE

Place de la Victoire et des Alliés CS20639

36020 Châteauroux

Lundi au Vendredi : 8h15 à 12h30 - 13h30 à 17h

02 54 27 34 36