



Cohérence cardiaque

MONTEL-DE-GELAT

Salle des Fêtes

Venez découvrir comment pratiquer la cohérence cardiaque pour contrôler votre respiration afin de réguler physiologiquement votre stress.

Elle est rapide, simple, efficace, et possède de nombreux bienfaits !

Lundi 4 Décembre 2023

Lundi 18 Décembre 2023

14H30-16H00

PARTICIPATION GRATUITE

Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avvertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

