



# chloro'feel

un univers de bien-être

est. 2017

## **Atelier de Sophrologie « Améliorer son sommeil »**

-Mieux comprendre les mécanismes du sommeil  
et les différents troubles du sommeil

-Animation de techniques sophrologiques pour améliorer  
l'endormissement, la qualité du sommeil, le réveil et pour lâcher les  
appréhensions liées au sommeil

**Le lundi 5 Février de 14h à 17h**  
**à l'espace Chloro'feel**

Inscription au 06.28.03.50.19  
(places limitées)  
Tarif 35€

