

## L'auto-hypnose pour bien dormir BIS

Mme POMMARET Valérie (Sophrologue, Hypnologue, Maître praticien PNL et EFT.)

## **INFORMATIONS**

Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.

Lieu : TOURNON - Salle Georges Brassens MATERIEL : Aucun

Début le jeudi 22 janvier 2026 CODE ACTIVITÉ : SBD 720 BIS

**DURÉE: 01:30** 

Prix: 9.00 €

## **DESCRIPTION**

Votre sommeil est perturbé ?

Venez apprendre une technique d'auto-hypnose efficace pour retrouver un sommeil de qualité.

Atelier intégrant des aspects techniques du sommeil et de la pratique en vue de vous rendre autonome rapidement.

## **SÉANCES**

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
leudi	22-01-2026	18.30	01:30	