



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 |
|-------|------------|---------|-------|---|
| Jeudi | 22-01-2026 | 18:30 | 01:30 | TOURNON - Salle Georges Brassens, 1, place Rampon - 07300 TOURNON-SUR-RHONE |