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